بعض المظاهر النفسية
لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوي
الأداء المهاري
لدى حراس مرمى كرة القدم

الدكتور

حسام محمد حكمت

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

حكمت ، حسام محمد .

بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم / حسام محمد حكمت .- ط١.- دسوق : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع .

١٥٨,٦

160 ص ؛ ١٧,٥ × ٢٤,٥سم .

ح . ح

تدمك : 4 - 525 – 308 – 977 – 978

١. علم النفس الرياضي. ٢. كرة القدم.

أ - العنوان .

رقم الإيداع : ١٧٦٤٧ - ٢٠١٦.

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة – بجوار البنك الأهلي المركز
هاتف : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١ - فاكس: ٠٠٢٠٤٧٢٥٦٢٠٢٣
محمول : ٠٠٢٠١٢٧٧٥٥٤٧٢٥-٠٠٢٠١٢٨٥٩٣٢٥٥٣
E-mail: *elelm_aleman@yahoo.com*
elelm_aleman2016@hotmail.com

٢٠١٦



(الحمد لله الذي له ما في السماوات وما في الأرض وله الحمد في الآخرة وهو الحكيم الخبير)

[سورة سبأ: ١]

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
• المقدمة	٦
• الأهمية العلمية للكتاب	٧
الفصل الأول	
المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة والأداء المهاري لحراس المرمي	١٤
• الإعداد النفسي	١٥
• أنواع الإعداد النفسي	١٦
• حالة ما قبل المنافسة	١٧
• المظاهر النفسية قيد البحث	٢٢
• القلق	٢٢
• الثقة الرياضية	٢٦
• الاستثارة	٢٩
• الخوف	٣٢
• الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم	٣٣
• تخطيط التدريب في كرة القدم	٣٦
• الأداء المهارى لكرة القدم	٣٦
• حراسة المرمى في كرة القدم	٣٨
• المهارات الأساسية لحارس المرمى	٣٨
• مسئوليات حارس المرمى	٤٣
• مواصفات حارس المرمى	٤٦
الدراسات السابقة	٤٨
١- الدراسات العربية	٤٨
٢- الدراسات الأجنبية	٥٥
٣- التعليق و الاستفادة من الدراسات السابقة	٥٨

الفصل الثاني	
الإجراءات التطبيقية	٨٧
أولا: منهج الدراسة	٦١
ثانيا: مجتمع الدراسة	٦١
ثالثا: عينة الدراسة	٦١
رابعا: أدوات جمع البيانات	٦٢
خامسا: خطوات إعداد مقياس المظاهر النفسية	٦٣
أ– تحديد الهدف	٦٣
ب– تحديد المحاور الافتراضية	٦٣
ج– إعداد عبارات المقياس	٦٥
د– المعاملات العلمية للمقياس	٦٩
١- صدق المقياس	٧٠
٢- ثبات المقياس	٨٤
سادسا: المعالجات الإحصائية المستخدمة	٨٧
الفصل الثالث نتائج التطبيق علي حراس المرمي	٨٨
أولا: عرض النتائج	٨٩
ثانيا: مناقشة النتائج	٩١
الخاتمة	١٠٢
أولا: الاستخلاصات	١٠٧
ثانيا: التوصيات	١٠٩
قائمة المراجع	١١٠
أولا: المراجع العربية	١١١
ثانيا: المراجع الأجنبية	١١٦
ثالثا: شبكة المعلومات الالكترونية	١١٦

المقدمة

المقدمة :

يلعب الجانب النفسى دوراً هاماً فى إنجاز جميع المهام التى يقوم بها الإنسان فى حياته ومن أهم هذه المهام تحقيق الإنجازات الرياضية و الوصول إلى المستويات العليا فى الرياضة.

و يري محمد علاوى أن العوامل النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضى وبالمنافسات الرياضية تؤثر بدرجة واضحة على المستوى الرياضى للفرد ولم تحظى بالعناية الكافية من العلماء أو المدربين إلاَّ منذ زمن قريب جداً إذ لا يزال هناك العديد من المشاكل النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى (٣٩- ١٢).

لقد بدأت معظم الأندية في السنوات الأخيرة في الإهتمام بتوسيع قاعدة كرة القدم ونظراً لأن الوصول إلى المستويات العالية لا يتحقق إلاَّ من خلال التدريب المنظم والبرامج الفنية والنفسية ومداومة تقيمها (٣٤ : ١٦)

يتفق" إبراهيم شعلان " ، " محمد عفيفي" (٢٠٠١) أن من أسس وضع برامج الإعداد المهاري والفني أن يتلائم محتوى البرنامج مع خصائص نمو الأجهزة الحيوية والفسيولوجية والعضوية بالجسم وكذلك بالإضافة إلى الخصائص النفسية (١ : ٢٦٢).

يذكر " حسن علاوي" أن قبل إشتراك الفرد الرياضي في المباراة الرياضية بزمن قصير نسبياً تنتابه حالة يطلق عليها في علم النفس الرياضي ((حالة ما قبل البداية)) أو ((حالة ما قبل المنافسة)) وتتميز هذه الحالة ببعض المظاهر النفسية التي تؤثر على مستوى الفرد الرياضي أثناء المباراة تأثيراً بالغاً (٤٢ : ٢٥٩).

و يشير " حسن علاوي "(٢٠٠٢م) إلى ضرورة إعداد اللاعب نفسياً من حيث الإعتماد على النفس وتحمل ضغوط المسابقات وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لدية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج (٤٥ : ٤١)

يعتبر القلق النفسي أحد مظاهر الإنفعالات النفسية للفرد وأحد الأبعاد الأساسية للخبرات الإنفعالية للاعب ، وتختلف درجة تكيف الفرد بحد مايصادفه من صعوبات فيتعرض إزائها لنوع من القلق والتوتر ويختلف مستوى قلق الأفراد بإختلاف شخصياتهم وبمدى ما يتعرضون له من مواقف، والقلق حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولت الفرد للتكيف كما أنه قوة معوقه تؤثر في تكوين الذات والنفس حيث يقلل من

قوة الملاحظة وقد يؤدي بالفرد على إختلال توافقه العصبي مما يؤثر بدرجة مباشرة على مستوى أدائه المهاري (٩ : ٩٣)

يعتبر القلق أحد الإنفعالات الهامة وينظر إليها على أساس أنه من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبي الرياضيين وإن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء (٧: ١٥٧).

والثقة بالنفس تظهر بوضوح في أداء اللاعب أثناء المباراة فالأداء بالسرعة المثالية وعدم التسرع مع دقة الأداء المهاري والتصرف الخططي السليم كلها يظهر من مظاهر الثقة بالنفس ويكتسب اللاعب الثقة بالنفس نتيجة للتدريب العلمي المنظم المستمر ومهمة المدرب هنا هي وضع التمرينات المتدرجة وفقاً لقدرات اللاعب مما يكسبه اللياقة البدنية العالية والمقدرة على الأداء المهاري الخططي بالإضافة إلى الإعداد الذهني فعندما يطمئن اللاعب إلى مقدرته في الأداء أثناء التمرين والمباريات أداء سليم يشعر بالثقه بالنفس (١٨ : ٣٢٩)

وتعتبر الإستثارة والضغوط النفسية من أهم المظاهر النفسية التي تنتاب الممارسين والمشاركين في الرياضة على مختلف أنواعها ومحاولة التعرف على أهم النظريات المعاصرة لهذه المظاهر النفسية الهامة وكيفية تأثيرها على الأداء الرياضي وكيفية اختيارها وقياسها والتنبؤ بنتائجها (٤٤ : ٢٣)

يضيف " حسن علاوي" أن العوامل النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي وبالمنافسات الرياضية تؤثر بدرجة واضحة على المستوى الرياضي للفرد ولم تحظى بالعناية الكافية من العلماء أو المدربين إلاَّ من زمن قريب جداً ، إذ لا يزال هناك العديد من المشاكل النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي ، بحاجة ماسة إلى من يتناولها بالبحث والدراسة ، كما أنها بحاجة إلى مزيد من الإهتمام (٣٩ : ١٢)

ولهذا فمن الضروري إعداد الرياضي إعداداً شاملاً متزناً ومتكاملاً في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته وإستعداداته فمن الضروري أن يراعى في إعداده أربعة جوانب ضرورية وهامة وهي الإعداد البدني والمهاري والخططي والتربوي النفسي وهذه الجوانب الأربعة لإعداد اللاعب الرياضي يؤثر كل منهما في الجوانب الأخرى ويتأثر بها (٣٨ : ٢٥).

ومن خلال قراءات الدارسوالإطلاع على المراجع العلمية فى علم النفس الرياضي (٧) ، (٨) ، (٢٩) ، (٣٧) ،(٤٠) ، (٤١) ، (٤٢) ، (٤٣) (٤٤) ، (٤٥) تبين له أهمية الإعداد النفسي للرياضيين ومن خلال متابعتة لمباريات كرة القدم ومشاهدته لها وإعداده إحصائية عن عدد الاخصائيين النفسيين تبين له ندرة وجود أخصائيين نفسيين رياضيين في لعبة كرة القدم مع أن الجانب النفسي يحتاج إلى التقويم والتقييم للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ومع ذلك لايوجد متخصص يقوم بذلك الدور مع لاعبي الفريق بصفة عامة وحارس المرمى بصفة خاصة لأهمية الجانب النفسي في إعداد حارس المرمى الذي يلقى على عاتقه الكثير من المهام التي تتطلب إعداده إعداداً نفسياً جيداً لكي يؤدي آداءاً جيداً.

من خلال متابعة الدارسومشاهدته لفترات التدريب والمنافسة للفرق الرياضية لاحظ أن الكثير من حراس المرمى يتميزون بمستوى عالي في الأداء المهاري والبدني والمستوى النفسي أثناء التدريب وبمجرد إشتراكهم في المنافسات تنتابهم حالة من القلق والتوتر والخوف وعدم الثقة الرياضية والإستثارة والضغوط النفسية التي تصاحبه مما قد يؤدي إلى إنخفاض مستوى حارس المرمى أثناء المباراة مما ساعد الكاتب إلى تطبيق إستمارة للتعرف علي المظاهر النفسية لحراس المرمي قبل المنافسات التي تبين من خلالها أهمية المظاهر النفسية وإرتباطها بمستوي أداء حراس المرمي مما ساعد الكاتب على الإهتمام بدراسة هذه المظاهر النفسية التي تنتابه أثناء الأداء .

وتبين للكاتب بعد إطلاعه على الدراسات والابحاث العلمية وجود العديد من الدراسات التى تناولت المظاهر النفسية وقد تناول هذه الدراسات عدد كبير من الباحثين مثل دراسة " محمد دشر هلال العقابى " (٢٠١٢م) (٤٦) ، ورائد عيسى حسن الخضور (٢٠١١م) (٢٢) ، وإبراهيم محمد أحمد عبدالله (٢٠٠٩ م) (٢) وأحمد عبدالمولى السيد إبراهيم (٢٠٠٨م) (٦) ، و محمد السيد الجنيدى (٢٠٠٥م) (٣٦) ، وصفا فتحى رزق أحمد باشا (٢٠٠٥م) (٢٤) ، وماجد محمد السعيد على العزازى (٢٠٠٥م) (٣٥) ، و إكرامى إبراهيم محمد ياسين (٢٠٠٤م) (١٠) وماجد محمد السعيد على العزازى (٢٠٠٠م) (٣٤) ، وطارق محمود عبدالسلام (٢٠٠٠م) (٢٥) ، وأحمد جودة على محمد (٢٠٠٠م) (٤) ، وعماد سمير محمود (١٩٩٩) (٣٢) ، وعادل حسني السيد (١٩٩٦) (٢٦).

ومن خلال العرض السابق للباحثين السابقين تبين للكاتب أن المظاهر النفسية تعرضت للدراسة في العديد من الرياضات المختلفة ولكن لم تحظى بالبحث والدراسة في كرة القدم بصفة عامة وحراسه المرمى بصفة خاصة لذلك تأتي الدراسة الحالية بهدف البحث في موضوع لم يزل بحاجة إلى مزيد من الإستقصاء. ومن خلال تحليل نتائج الدراسات السابقة إتضح للكاتب أن دراسة " أحمد جوده علي محمد (٢٠٠٠) توصلت إلى أهمية المظاهر النفسية والتي تتمثل في :-

١- الخوف.
٢– الثقة الرياضية.
٣– القلق كحالة.
٤– التوتر .

لدى متسابقي العدو في ألعاب القوى وكذلك دراسة " عماد سمير محمود " (١٩٩٩م) التي توصلت إلي أهمية المظاهر النفسية والتي تتمثل في:

(القلق – الثقة الرياضية – الخوف – الإستثارة) ودراسة "عادل حسني السيد" التى توصلت الى اهمية المظاهر النفسية والتى تتمثل فى (القلق – الثقة الرياضية – تماسك الفريق – العدوان) مما دفع الكاتب إلى إجراء الدراسة الحالية في رياضية كرة القدم بصفة عامة وتطبيقها على حراس المرمى بصفة خاصة للتعرف على أهمية المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس المرمى وذلك للضغط البدني والنفسي الذي يتعرض له حراس المرمى من جانب الجماهير وكذلك من الجهاز الفني واللاعبين في المنافسات بصفة عامة والمنافسات التي تعتمد نتائجها على الضربات الترجيحية بصفة خاصة لما يقوم به حارس المرمى من دور قوي وفعال في تحقيق الفوز مما يجعل حارس المرمى في حالة من القلق والإستثارة والثقة بالنفس من عدمها وكذلك تركيز الإنتباه والتوتر والخوف وعدم الثبات والضغوط النفسية الذي ينتابه في حالة ما قبل المنافسة الرياضية وتأثيرها على الأداء المهاري لحارس المرمى حيث أن هناك أخطاء خاصة بحراس المرمى تكون واضحة أمام الجميع ويكون حارس المرمى فقط هو المسئول عنها دون إشتراك باقي اللاعبين مما يجعل حارس المرمى في حالة ما قبل المنافسة تنتابه العديد من المظاهر النفسية التي تؤثر على أدائه في المنافسات مما دفع الدارس إلى إجراء تلك الدراسة للتعرف على بعض المظاهر النفسية للحراس المرمى

وتأثيرها على مستوى الأداء المهاري في المسابقات والمنافسات المختلفة التي تتعدد فيها أجواء وأهمية تلك المنافسات .

ومن ناحية أخرى تعد دراسة المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لحراس مرمى كرة القدم من الموضوعات المهمة وذلك للأثر الكبير الذي يتركه مستوى حارس المرمى في فاعلية الأداء لدى اللاعبين وكذلك لتأثير حارس المرمى في تماسك الفريق ونتيجة المباراة لأنه إذا كان الحارث لديه مظاهر نفسية منضبطة ومتماسكة يكون أدائه مثالى وإذا كانت غير مستقرة ومضطربة يكون أدائه منخفض ويكون أحد الأسباب الرئيسية فى هزيمة فريقه مما دفع الكاتب إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل البداية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم وذلك للوصول بالحارث للأداء المثالى من الناحية النفسية والتى قد تعوق أدائه الفني للوصول للحالة المثالية أثناء أدائه فى المنافسة الرياضية.

أهمية الكتاب:

يعزى الكاتب أهمية الدراسة الحالى من خلال الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية :-

الأهمية النظرية و التطبيقية .

١ - لما كانت إجراءات تنفيذ هذا الكتاب تتطلب إستخدام المظاهر النفسية ومن خلال إطلاع الكاتب للدراسات والبحوث السابقة التي تناولت موضوع المظاهر النفسية في مجال التربية الرياضية بصفة عامة كدراسة " عادل حسني السيد " (١٩٩٦م) ودراسة " أحمد جوده علي محمد (٢٠٠٠) (٤) وكذلك دراسة " عماد سمير محمود " (١٩٩٩م) وكرة القدم بصفة خاصة لم يستطيع الكاتب العثور على مقياس يستخدم كوسيلة لقياس المظاهر النفسية لحراس المرمى لذا سيقوم الكاتب بإعداد مقياس للمظاهر النفسية لحراس المرمى في كرة القدم بحيث تتوافر فيه الشروط العلمية للاختبار الجيد ويتميز بالصلاحية حيث يمكن إستخدامه في التعرف على المظاهر النفسية لحراس المرمى في كرة القدم.

٢ - تفيد هذه الدراسة أيضاً في الإرتقاء بالمستوى الفني لحراس المرمي وذلك من خلال العمل علي تحسين المظاهر النفسية الداخلية والخارجية بمعني أنه قد تساعد نتائج هذه الدراسة مدربين حراس المرمي في تحديد المظاهر النفسية المرتبطة بحراس المرمي والواجب تحقيقها لرفع

ونجاح المستوى الفني لحراس المرمي وبناءاً علي ذلك يتم وضع خطط تمكنهم من الإرتقاء بالمستوي الفني لحراس المرمي ولتحقيق الوصول إلي أعلي المستويات الرياضية .

٣ - يمكن أيضا للمدربين توظيف نتائج هذه الدراسة في تحسين الظروف النفسية التي يواجهها حراس المرمى أثناء المنافسات والذي له دور إيجابي في الإرتقاء بالمستوي الفني .

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم وذلك من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية :

١- التعرف على بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة .
٢- التعرف على مستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة .
٣- التعرف على العلاقة بين المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة ومستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة .

تساؤلات الدراسة :

١- هل توجد فروق في بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة.
٢- هل توجد فروق في مستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة .
٣- هل توجد علاقة بين بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة ومستوى الأداء المهاري.
لدى حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة

المصطلحات الواردة :

المظاهر النفسية*((Psychological appearances))*

هي المتغيرات النفسية المرتبطة بحالة ماقبل المنافسة والتي قد تؤثر على أداء اللاعب بصورة إيجابية تدفعهم لبذل مزيد من الجهد أو بصورة سلبية تسهم في إعاقة الأداء في النشاط الرياضي الممارس(١٢ : ٨).

حالة ما قبل البداية (المنافسة) *Precom petition state*

هي ظاهرة إيجابية تعمل على سهولة إنتقال اللاعب من حالة الراحة قبل المباراة إلى حالة النشاط خلالها (٨ : ٣٢٥) .

مستوى الأداء المهاري *level of the skill*

هو ذلك المستوى الذي يؤدي به اللاعب المهارات بدرجات مختلفة من الإتقان(٤:٢٥) .

القلق :

هو إنفعال مركب من التوتر الداخلى و الشعور بالخوف وتوقع الشر أو الخطر
(٤٤ : ٢٧٧).

الثقة الرياضية :

هى الاعتقاد أو درجة التأكيد واليقينية بأن الفرد يملك القدرة لكى يكون ناجحاً فى الرياضة(٤٤ : ٣٤١).

الإستثارة :

هى التنشيط الفسيولوجى و النفسى(العقلى أو المعرفى) للاعب الذى يثير السلوك.(٤٤ : ٤١١)

الخوف:

هو شعور الفرد بإنفعالات مؤثرة فى حياته بتهديد معين له ونقصه وزيادته تسبب إختلال تكيف الفرد وسوء صحته العقلية والإتزان فيه يقى الفرد من الخطر(٧ :١٤١).

الفصل الأول
المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة
والأداء المهاري لحراس المرمي

المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة
والأداء المهاري لحراس المرمي

أ - الإعداد النفسي :-

وعلم النفس الرياضي من العلوم الهامة التي تدرس سلوكيات الفرد أثناء الرياضة وأصبح في الوقت الحالي لا يقتصر على مجرد تطبيق لمبادئ وقوانين ونظريات ونماذج علم النفس الأخرى بل أصبح له مباحثه وموضوعاته ونماذجه وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وطبيعته وقد حدثت تطورات هامة وواضحة في مجال الموضوعات التي تناولها علم النفس بالدراسة والبحث والتطبيق. (٤١: ٢١)

ومن ثم فان الإعداد النفسى يهدف إلى تنمية و تطوير الخصائص النفسية و القدرات الضرورية و الهامة للاعب فى المسابقات الرياضية العامة و ينحصر هدف الإعداد النفسى العام فى تعليم اللاعب كيفية إستخدام الطرق والوسائل التى تضمن الإشتراك فى المسابقات بنجاح (٢٩ : ١٦).

و يشير "حنفى مختار" أن الإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماماً للنواحى التعليمية و الإعداد النفسي يعنى كل الإجراءات و الواجبات التى يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الارادية و تنمية القيم الخلقية لدى اللاعب و هناك عوامل كثيرة تؤثر فى أداء اللاعب أثناء سير اللعب لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب على هذه المؤثرات اثناء التدريب و إلاَّ أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب و الأداء أثناء المباراة و من هنا ترجع أهمية الاعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه حتى لا تكون معوقاً لادائه أثناء المباراة . (١٧ : ٢٠)

ويرى "مفتى إبراهيم" أن الإعداد النفسي هو تلك العمليات التى من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد ايجابياً كل من الاداء البدنى و المهارى و الخططى للاعب و الوصول به إلى قمة المستويات و أن الإعداد النفسى يبحث عن الأسباب التى قد تؤثر فى سلوك اللاعب ومن ثم الوصول الى مخطط

ينفذ من خلال آليات محددة تسهم فى تطويع و تعديل السلوك بما يسهم إيجابياً فى الوصول الى قمة مستويات الأداء . (٥٠ : ٢٣٣)

ب - أنواع الإعداد النفسي :-

يتفق كل من محمد علاوي ، حنفى مختار ، مفتى إبراهيم على أن الإعداد النفسي ينقسم الى نوعين هامين هما كما يلى : -

١- الإعداد النفسي طويل المدى .
٢- الإعداد النفسي قصير المدى .

جـ- الإعداد النفسي طويل المدى :-

يرى "حنفى مختار" ان الإعداد النفسي طويل المدى يهدف إلى تثبيت شخصية اللاعب من خلال السمات الإرادية والقيم الخلقية للاعب وتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب وتعود اللاعبين على التدريب فى ظروف المباراة حتى لا يفاجئ اللاعب بها و العمل على التقوية العامة للأداء الرياضي من ناحية البدنية و الفنية و الخططية و الذهنية . (١٧ : ١٩٤).

د- الإعداد النفسي قصير المدى .

كما يذكر" محمد علاوى " أن الإعداد النفسي قصير المدى هو الإعداد المباشر للفرد قبل إشتراكه فى المنافسة الرياضية (المباراة) و ينقسم الخبراء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن إستخدامها فى مجال الاعداد النفسي المباشر للمنافسات إذا يرى البعض منهم إستخدام ما يسمى بطريقة " الإبعاد " بينما يفضل البعض الآخر إستخدام ما يسمى " بطريقة " الشحن ".(٤٤ :١٥)

ويقسم الخبراء الإعداد النفسي قصير المدي إلي :-

طريقة الإبعاد :-

يقصد بالإبعاد إستخدام مختلف الطرق و الوسائل التى تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم فى المنافسة الرياضية و من أهم طرق و وسائل الإبعاد ما يلى :

- مشاهدة بعض الأفلام أو المسرحيات المرحة .
- سماع بعض المقطوعات الموسيقية أو الأغانى أو الإنشغال فى القراءة.
- التنزه فى بعض الأماكن الخلوية التى تتميز بمناظرها الطبيعية الجميلة .
- مناقشة بعض الموضوعات المختلفة البعيدة عن المجال الرياضى.
- البقاء فى مكان بعيد عن مخالطة المتفرجين لعدم الإثارة أو الشحن للاعبين.
- الإنشغال ببعض ألعاب الورق (الكوتشينة أو الطاولة أو الشطرنج).

و يرى " أنصار طريقة الإبعاد " أن من أهم فوائدها العمل على إدخار قوى الفرد و طاقاته النفسية التى يستهلكها فى التفكير الدائم للمنافسة و تصور ما يجرى فى المنافسة .

طريقة الشحن :-

هى أن يعيش الفرد الرياضي فى جو المباراة و أن يعمل على الاندماج الكلي فى كل ما يحيط بالمباراة وكل ما يرتبط بها بدوام التوجيه لأهمية المباراة و التكرار الدائم للنقاط النهائية التى يجب مراعاتها و تذكيره بالمكاسب التى يمكن الحصول عليها عند الفوز و الخسائر التى يمكن أن تحدث له فى حالة الهزيمة . (٤١ : ٢٦٨-٢٦٩).

حالة ما قبل المنافسة :-

حالة ما قبل البداية أو حالة ما قبل المنافسة تتميز ببعض المظاهر النفسية التى تؤثر على مستوى الفرد الرياضى أثناء المباراة تأثيراً بالغاً و ترتبط " حالة ما قبل المباراة " ببعض المظاهر الإيجابية مثل التركيز الواعى للإنتباه أو الإنفعالات السارة المحببة للنفس مما يسهم فى رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والأداء و فى بعض الأحيان الأخرى ترتبط حالة ما قبل المنافسة ببعض المظاهر السلبية مثل زيادة التوتر و الاستثارة أو الإنفعالات السلبية الغير سارة مما قد يعمل على هبوط مستوى قدرة الفرد على العمل و الأداء. (٤١ : ٢٥٩-٢٦٠).

قام بعض العلماء بإجراء العديد من التجارب على مجموعات متعددة من الأفراد الرياضيين لتحديد الأعراض التى تظهر على الأفراد فى أثناء الفترة الزمنية فى حالة ما قبل المنافسة و قد أسفرت نتائج هذه التجارب على أن الفرد الرياضي بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الذى يمارسة قد يمر قبيل إشتراكه الفعلى فى المنافسة الرياضية بحالة معينة من الحالات التالية :-

أنواع حالات ما قبل المنافسة :-

- حالة حمى البداية.
- حالة عدم المبالاة بالبداية .
- حالة الاستعداد للكفاح . (٤١ : ٢٥٩ – ٢٦٠).

حالة حمى البداية :-

تعمل على زيادة عمليات الإثارة العصبية فى مراكز متعددة من المخ وأهم أعراضها النفسية :-

- شدة الإستثارة " النرفزة " .
- الإضطراب و الإرتباك و عدم الاستقرار .
- ضعف التذكر.
- الشعور بالخوف من المنافس.
- عدم ثبات الحالة الإنفعالية و سرعة تغيرها .
- تشتيت الإنتباه و عدم القدرة على التركيز.

حالة عدم المبالاة بالبداية :-

تعتبر حالة عدم المبالاة بالبداية عكس حالة حمى البداية إذا تعزى إلى زيادة عمليات الكف فى المخ و الهبوط فى عمليات الإثارة العصبية وأهم أعراضها النفسية :-

- عدم المبالاة و فقد الرغبة و الميل فى الإشتراك فى المنافسة.
- إنخفاض فى درجة الإستثارة و الإضطراب لدرجة الخمول.

- حالة إنفعالية (مزاجية) سلبية مصحوبة بالضجر و عدم الرضا .
- إنخفاض فى مستوى الإدراك و التفكير و التذكر .
- ضعف الإدراك.

حالة الإستعداد للكفاح :-

حالة الإستعداد للكفاح على نقيض الحالتين السابقتين اذ تتميز بالتوازن التام بين العمليات العصبية أي بين حالتى " الإثارة العصبية و الكف العصبي " وأهم أعراضها النفسية :

- إستثارة معتدلة بسيطة.
- حالة إنفعالية إيجابية (سارة) كالفرح للإشتراك فى المباراة.
- إرتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك و التفكير و التذكر .
- تصور الفرد لما سيجرى فى المباراة من مواقف و تصور إستجابات للمنافسين (٤١ : ٢٦١ – ٢٦٤) .

كيفية إعداد اللاعب قبل الأداء فى المنافسات :-

هناك العديد من التوصيات التطبيقية التى أسفرت عنه نتائج الدراسات و البحوث فى مجال علم النفس الرياضى و التى يمكن للمدرب الرياضى الإفادة منها فى مجال إعداد و توجيه اللاعبين و منها ما يلى :-

الإبعاد و الشحن

الإبعاد : هى إستخدام طرق و وسائل مختلفة تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم فى المنافسة الرياضية .

الشحن : هى معايشة الفرد الرياضى فى جو المباراة و أن يعمل على الإندماج الكلي فى كل ما يحيط بالمباراة و كل ما يرتبط بها .

تنظيم التعود على مواقف المنافسات

هى تعود الفرد الرياضي على الظروف و المواقف المماثلة لظروف و مواقف المنافسات التى سيشترك فيها من أهم العوامل التى تبعث على الفرد الثقة و الطمأنينة و الأمان و تسهم قدرته على حسن توقع و مجابهة

الإحتمالات المختلفة و فى نفس الوقت تعمل على إخماد ما قد ينتاب الفرد من خوف أو قلق أو رهبة أو إحجام.

الإهتمام بعملية التهيئة الاحماء :

تهدف على العمل على إكساب العضلات الإرتخاء و المرونة و تهيئة مختلف أجهزة الجسم للعمل المقبل و تهيئة مختلف النواحى النفسية لإكساب الإستعداد النفسى للإشتراك فى المنافسة (٤٣: ٣٧٠ – ٣٧١) .

إستخدام التدليك الرياضي

يمكن إستخدامه فيما بين الوحدات التدريبية أو ما قبل المنافسة مع مراعاة فترة و قوة التدليك بحيث تتناسب مع كل لاعب و أن يسهم إما فى المساعدة على إسترخاء اللاعب أو تنبهه و إثارته طبقاً للحالة التى يمر بها اللاعب أو التخلص من فضلات التعب .

التـأثير النفسي لبعض الأطعمة أو العقاقير

قد يستخدم المدرب الرياضي فى بعض الأحيان التأثير النفسي لبعض الأطعمة أو العقاقير أو المشروبات لا يشترط أن يكون لها تأثير معين و لكنها تكون بمثابة ناحية نفسية تسهم بدرجة كبيرة فى المساعدة على تهدئة الفرد الرياضي و إكتساب الايحاء بالثقة بالنفس و القدرة الذاتية .

عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد اليومية

ينبغي على المدرب عدم إجبار الفرد على تغيير عاداته اليومية بصورة فجائية إستعداداً للمنافسة حتى لا يؤدى ذلك إلى بعض النتائج السلبية .

إنتقال الأثر الانفعالى

قد يكو ن من المناسب فى مرحلة ما قبل الإشتراك فى المنافسة إبعاد اللاعبين الذين شاركوا فى المنافسة السابقة عن اللاعبين الذين سيشتركون فى المنافسة التالية مباشرة كما هو الحال فى الرياضات الفردية كالملاكمة أو المصارعة ..... إلخ لأن الإنفعالات غير السارة للاعب المهزوم الذى يخرج من المباراة قد ينتقل أثرها بصورة غير مرغوب فيها للاعب الذى لم يشترك و على وشك الإشتراك فى المنافسة .

سلوك المدرب

فى مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية بعض اللاعبين يفضلون البقاء بمفردهم قبيل المنافسة و قد يجدون أن مستوى تركيزهم و إستعدادهم للمنافسة يتأثر إذا طلب منهم الإتصال بالآخرين، و على المدرب مراعاة الحذر بالنسبة للإتصال باللاعبين إذ ليست فترة ما قبل المنافسة لإعطاء تعليمات أو بيانات معقدة و مطولة للاعبين فيما يتعلق بالخطة أو المهارات أو فى الأداء أو ما شابه ذلك نظراً لأن الإستثارة أو القلق أو الضغط المصاحب لفترة ما قبل الإشتراك فى المنافسة لا يسمح للاعب بتقبل مثل هذه النواحى.
(٤٣ – ٣٧٤ : ٣٧٦)

التعاون التام مع الطبيب الرياضي

لابد أن يكون هناك عملية تعاون تام بين الطبيب و المدرب الرياضيين و لا يسمح المدرب الرياضي لنفسه بمحاولة علاج اللاعب بأية طريقة مثل إعطاء اللاعب لبعض الأقراص المهدئة أو بعض المسكنات أو إقتراحه بأخذ بعض الأقراص المهدئة فى حالة عدم قدرة اللاعب على النوم ليلاً و يترك أمر تشخيص وعلاج الإصابات للطبيب الرياضي .

التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي

من الأهمية التعاون التام بين المدرب و الأخصائى النفسي و أن حضور الأخصائى النفسي الرياضى لتدريبات اللاعبين و الفريق و كذلك حضور المدرب الرياضى للتدريب على المهارات النفسية للاعبين يعتبر من العوامل التى تظهر مدى العلاقة بين عمل المدرب الرياضي و الأخصائى النفسي الرياضي و تدعم مدى الاهتمام بجوانب التوجيه التربوي النفسي لدى اللاعبين (٤٣ : ٣٧٧)

و يرى الكاتب من خلال الخطوات السابقة أنه يمكن للمدرب تهيئة و إعداد الحراس نفسياً قبل البطولة بفترة حتى لا يتأثر أداؤهم أثناء المنافسات الرياضية والإعداد النفسى الجيد للاعب يؤدى إلى الأداء المثالى و الإعداد النفسي غير الجيد للحارس يؤدى إلى الأداء الغير مثالى فى الجوانب المهارية

لأن الجوانب النفسية مرتبطة إرتباطاً وثيقاً بالاداء المهارى و هذا يتطلب جهد خاص من قبل المدرب أو الأخصائي النفسي إن وجد لمعرفة حالة كل لاعب النفسية لمعالجتها قبل البطولة .

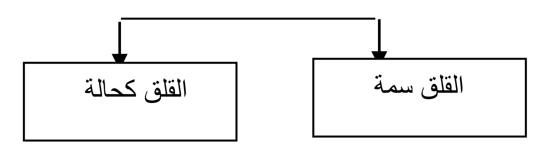
المظاهر النفسية قيد الدراسة :-

١- القلق كحالة :-

يعتبر القلق النفسي أحد مظاهر الإنفعالات النفسية للفرد و أحد الأبعاد الأساسية للخبرات الإنفعالية للاعب ، و تختلف درجة تكيف الفرد بمدى ما يصادفه من صعوبات فيتعرض إزائها لنوع من القلق و التوتر و يختلف مستوى قلق الأفراد بإختلاف شخصياتهم و بمدى ما يتعرضون له من مواقف و القلق حالة من التوتر الشامل الذى ينشأ خلال صراعات الدوافع و محاولات الفرد للتكيف كما أنه قوة معوقة تؤثر فى تكوين الذات و النفس حيث يقلل من قوة الملاحظة و قد يؤدى بالفرد إلى إختلال توافقه العضلي العصبي مما يؤثر بدرجة مباشرة على مستوى ادائه المهارى . (٩ : ٩٣).

يعتبر القلق أحد الإنفعالات الهامة و ينظر إليه على أساس أنه من أهم المظاهر النفسية التى تؤثر على أداء اللاعبين و أن هذا التاثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو العكس صحيح (٧ : ١٥٧).

أنواع القلق



١- سمة القلق *TRAIT*:

بوصفه سمة ثابتة نسبياً للشخصية البشرية ولكن يتفاوت الأفراد بدرجة إمتلاكهم لها إنها نزوع أو إستعداد سلوكي مكتسب لدى الفرد يعتمد على خبرته السابقة في تكوين ميلة للإستجابة الثابتة نحو مثيرات معينة .

أ – كلما كانت سمة القلق عالية الشدة لدى الفرد زاد إحتمال إرتفاع حالة القلق في المواقف المهددة للفرد .

ب- سمة القلق عالية الشدة إزداد عدد حالات القلق في المواقف المهددة وذلك لميلهم على تأويل عدد كبير من المواقف على أنها خطرة.

ج _ إرتباط مستوى حالة القلق بإدراك الفرد للخطر والتهديد له أقوى أثر من الخطر الحقيقي.

د – ذوي سمة القلق المرتفعة يشعر بالتهديد من إختبارات الذكاء ، ولا يظهرون للإستجابة للأخطار الجسدية (عمليات ، صدمات كهربائية)بالنسبة لذوي سمة القلق المنخفضة .

ويرجع سبيلبرجر هذا لأن حالة القلق ترتبط بسمة القلق في المواقف تقدير الذات تحديداً ولا ترتبط بمواقف أخرى . (٥٧- ١٤٥)

٢- القلق كحالة :-

ونقلا عن "محمد علاوي" استطاع " كاتل " و " شير " فى ضوء الدراسات العديدة التى قاما بها التوصل الى وجود عاملين متمايزين للقلق وهما سمة القلق و حالة القلق (٤٤ : ٣٨٤).

يعرف " مارتنز " قلق الحالة أنه إنفعال ذاتي مباشر و مرتفع الشدة يحدث عند إدراك التهديد أو الخطر فى المواقف الرياضية التنافسية التي تهدد مكانة الفرد الرياضي كلاعب و يصاحب هذه القلق آثار إيجابية أو سلبية على مستوى أداء الفرد الرياضى. (٥٤ : ١١٢)

و يشير " محمد علاوى " إنه إنفعال مركب من التوتر الداخلى و الشعور بالخوف و توقع الشر او الخطر. (٤٤ : ٢٧٧)

و يرى " سبيلبرج " القلق كحالة أنه حالة إنفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف و توقع الشر و التوتر يصاحب هذه الحالة زيادة نشاط و فاعلية الجهاز العصبى السمبثاوى و يمكن أن تتغير هذه الحالة فى شدتها من وقت لأخر . (٥٧ : ٣)

و يضيف " أسامة راتب " هى صفة مؤقتة تتغير من وقت لأخر و هى تعبر عن درجة القلق التى يشعر بها الفرد فى وقت معين .(٧ : ١٥٧)

و يذكر عبدالرقيب البحيري " إلى أن إثارة حالة القلق تتم بواسطة مثيرات داخلية أو خارجية تدرك من جانب الشخصية كخطر أو تهديد ، فإن حالة القلق الناتجة تؤدى إلى أساليب سلوكية دفاعية بهدف خفض حالة القلق غير السارة. (٢٨ : ٤)

ويتفق الكاتب مع كل من " محمد علاوى " و " أسامة راتب " و " عبد الرقيب البحيري " ويرى أن القلق هو حالة إنفعالية تؤثر على الفرد وتجعله فى حالة من من عدم التركيز.

كيفية التعرف على مظاهر القلق لحالة ما قبل المنافسة الرياضية من خلال ملاحظة المظاهر التالية :

- برودة اليدين .
- الحاجة المستمرة للتبول .
- زيادة افرازات العرق.
- زيادة التوتر العضلى .
- زيادة الافكار السلبية.
- عدم القدرة على التركيز .
- اضطرابات المعدة.
- الصداع .
- الشعور بالمرض.
- جفاف الحلق .
- فقدان الشهية.
- صعوبات فى النوم(احلام مزعجة)
- سهولة القابلية للاثارة.
- السلوك العدوانى.

العوامل المؤثرة فى حالات قلق ما قبل المنافسة :

يشير محمد علاوى أن ظهور اللاعب الرياضى فى حالة معينة من حالات القلق يرجع إلى عوامل متعددة و يمكن تلخيص أهم العوامل التى تسهم بدرجة كبيرة فى التاثير على حالة قلق اللاعب قبل اشتراكه الفعلى فى المباراة و حالة ما قبل المنافسة إلى ما يلى : -

النمط العصبي للاعب :

إن نوع النمط العصبي للاعب الرياضي يؤثر بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة هناك أفراد يتميزون بالهدوء و القدرة على ضبط إنفعالاتهم و البعض الأخر يتميز بالإستثارة .

الخبرة السابقة

يختلف كل لاعب بالنسبة لمقدار الخبرة التى عاشها سواء فى التدريب أو المنافسات الرياضية فاللاعب الناشئ يختلف عن اللاعب الدولى .

الحالة التدريبية للاعب

تؤثر الحالة التدريبية للاعب الرياضي بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة (المنافسة) .

مستوى المنافس

تختلف حالة اللاعب طبقاً لمستوى المنافسة ، إذ تختلف حالة اللاعب عند تقارب المستويات عن حالته عندما يدرك أن منافسه متفوق عليه .

أهمية المنافسة

تختلف حالة اللاعب فى المباريات الرسمية عن حالته فى المبارايات الحية أو المباريات التجريبية .

نظام المنافسة

يؤثر نظام أو طريقة تنظيم المنافسات (المبارايات) على حالة اللاعب الرياضى مثال تختلف حالة اللاعب عندما يكون نظام المباريات على طريقة الدورى من دور واحد أو خروج المغلوب من مرة واحدة .

إستجابات المتفرجتن

إن الإستجابات المختلفة للمتفرجين من أهم العوامل المؤثرة على حالة اللاعب قبيل إشتراكه فى المباراة .

مكان المنافسة

قد تختلف حالة اللاعب الرياضى عندما يشترك فى منافسة تقام على الملعب الذى إعتاد عليه عن حالته عندما يشترك فى مباراة تقام على ملعب المنافس .

الحالة المناخية

تختلف حالة اللاعب الرياضي عندما يشترك فى منافسة رياضية فى جو مناخى يختلف إختلافاً واضحاً و جوهرياً عن البيئة المناخية التى يعيش فيها و التى إعتاد عليها .(٤٤ : ٣٩٣ ــ ٣٩٥)

٢- الثقة الرياضية كحالة (الثقة بالنفس)

الثقة بالنفس تظهر بوضوح فى أداء اللاعب أثناء المباراة فالأداء بالسرعة المثالية و عدم التسرع مع دقة الأداء المهاري و التصرف الخططي السليم كلها يظهر من مظاهر الثقة بالنفس، و يكتسب اللاعب الثقة بالنفس نتيجة للتدريب العلمي المنظم المستمر، و مهمة المدرب هنا هى وضع التمرينات المتدرجة وفقاً لقدرات اللاعب مما يكسبة اللياقة البدنية العالية و المقدرة على الداء المهاري و الخططي بالإضافة إلى الإعداد الذهني فعندما يطمئن اللاعب إلى مقدرته فى الأداء أثناء التمرين و المباريات أداء ًسليماً يشعر بالثقة النفسية .(١٨ : ٣٢٩)

و يلاحظ فى مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين غير واثقين من أنفسهم أي يعوزهم الثقة بالنفس بينما هناك بعض الرياضيون يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو الثقة الزائفة و يوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس ، و هذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة. إن بعض الرياضيين يعتقدون بصدق أنهم أفضل من إمكاناتهم الحقيقية و يتولد هذا النوع من الثقة الزائدة الزائفة نتيجة التدليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل المدربين و هذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه إلى الفشل و الإحباط عندما يواجه الواقع الفعلي و يتأكد من أن قدراته و إمكاناته أقل و أضعف مما يعتقد .

و يشير" محمد علاوى " إن الثقة الرياضية هى الإعتقاد او درجة التأكيد و اليقينية بأن الفرد يملك القدرة لكى يكون ناجحاً فى الرياضة .

ويشير علاوى نقلاً عن وربين فيلى حالة الثقة الرياضية أنها حالة تختلف من موقف إنجازى لموقف آخر من المواقف الرياضية (٤٤ : ٣٤١)

إن الثقة فى النفس المثلى تمنح الرياضى كفاءة التعامل مع الأخطاء فعندما يمتلك الرياضي الثقة فى النفس و يشعر بقيمة ذاته فإنه يكون أكثر فاعلية فى تصحيح أخطاؤه ، و لا يخشى المحاولة لذلك فإن المدربين الذين يعاقبون أو يسخرون من الرياضيين الذين يرتكبون الأخطاء يحرمون الرياضيين من من إستخدام هذه الميزة الكامنة فى الثقة بالنفس.(٧ : ٣٣٨)

والثقة فى النفس الزائدة نوع من الخداع النفسي و ننتيجة لذلك الوهم فإن الرياضيين يتجنبون معرفة الأسباب الحقيقية لضعف ثقتهم بأنفسهم.

بناء و تطوير الثقة لدى الرياضيتن

- زيادة الوعى بالثقة فى النفس

لبناء الثقة بالنفس لابد أن يصبح الرياضى مدركاً و أكثر وعياً حول مشاعره بالثقة بما فى ذلك معرفة جوانب التحسين و إحدى الطرق التي تساعد على تحقيق ذلك توجيه الإهتمام نحو كيفية الإستجابة للمواقف المختلفة .

- إنجازات الاداء

لقد أظهرت نتائج البحوث أن أهم عامل يساهم فى بناء الثقة هو الإنجازات التي يحققها الشخص و يعنى ذلك أن الشخص الذى يتميز أداؤه بالنجاح فى الماضي سوف يزيد من ثقته فى نجاح الأداء مرة آخرى فى المستقبل .

- التصور الذهنى للأداء الناجح

يتمكن خلال عملية تصور أن يستحضر الرياضى الصورة الذهنية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها فعلياً أثناء التدريب و من ذلك أن الرياضى يستطيع تصوره نفسه و هو يهزم المنافس الذى لم يسبق هزيمته من قبل.

- الأداء بثقة

إحدى الطرق الأفضل و الأسهل لبناء الثقة أن يحرص الرياضى على تميز اداؤه بالثقة فإنه كلما تميز الأداء بالمزيد من الثقة زاد الشعور و التفكير بثقة و هذا الإجراء يكون أكثر أهمية عندما يبدأ الرياضى فقدان الثقة و أن منافسه يدرك ذلك الأمر الذى يستدعى التأكيد على الثقة من خلال الأداء .

- التفكير بثقة

يعتبر واحدة من أهم جوانب الثقة فالثقة تتأثر إلى حد كبير بالتفكير فعندما تفكر إيجابياً فإن جسمك يستجيب على نحو أفضل بسلوك يتميز بالثقة .

- الحالة البدنية الجيدة

يعتبر الإعداد البدنى و المهاري و الخططى من أهم الجوانب التى تساعد الرياضى على بناء الثقة ، و يقصد هنا الإعداد البدنى الشامل الذى يتضمن تطوير جميع الوصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضى ، وأن الرياضى الذى لديه الثقة فى كفاءته البدنية يمكنه توزيع طاقته البدنية بإنتظام خلال المسابقة و سوف ينعكس ذلك فى التوجيه للاداء.

- قيمة الذات

يعتبر هذا المفهوم من المفاهيم النفسية الهامة لكل شخص و يبذل كل شخص الكثير من أجل حماية ذاته و غالباً فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين إقتناعا أن قيمة الرياضى لذاته هو مفتاح الدافعية .

- تأسيس نظام محدد قبل المنافسة

إن تأسيس النظام ينقص من التوتر و القلق و يساعد على التركيز فى المسابقة القادمة ، حيث إن معرفة الرياضي ما يحدث و متى يحدث يجعل لديه الثقة و من ذلك على سبيل المثال موعد تناول الأكل ، الإحماء ، الوصول إلى مكان المسابقة.

و يستخلص الكاتب مما سبق أن الثقة الرياضية أحد المظاهر النفسية الهامة لحراس المرمى لأنها تعمل على خفض التوتر و إعطاء حالة من الثبات الإنفعالى لحراس المرمى نتيجه لخبرات النجاح السابقة التى أدت إلى تقدم الثقة لديهم و هذه الثقة لا تاتى من فراغ لدى حراس المرمى و لكن لأن هؤلاء الحراس يدركون حدود قدراتهم جيداً و لا يخضعون أنفسهم بأنهم وصلوا لمستويات أعلى من قدراتهم و بالتالى تتحول الثقة إلى ثقة زائدة تؤدى إلى الفشل و الإحباط و يلعب المدرب دور هام فى بناء الثقة و تطويرها بالنسبة لحراس المرمى بالتدريب الجيد للنواحى المهارية و البدنية و الخططية و عدم التدليل أو التشجيع المبالغ فيه لحارس المرمى الذى يؤدى الى الفشل أو الثقة الزائفة أو السخرية و التقليل الزائد من حجم حارس المرمى لأن ذلك يؤدى الى إفتقار حارس المرمى للثقة بالنفس و لكن يجب أن يعرف كل حارس مرمى قدراته و يضع لكل لاعب هدف واقعى يتمشى مع قدراته و عند الوصول اليه يشعره بقيمة ذاته و يكون أكثر فاعلية معه لتصحيح أخطاؤه و تساعد الألفة بين اللاعبين و المدربين و الإداريين كفريق الواحد على ثقة اللاعبين فى أنفسهم و حسن الأداء.

٣ - الإستثارة كحالة

تعتبر الإستثارة و الضغوط النفسية من أهم المظاهر النفسية التى تنتاب الممارسين و المشاركين فى الرياضة على مختلف أنواعها و محاولة التعرف على أهم النظريات المعاصرة لهذه المظاهر النفسية الهامة و كيفية تأثيرها على الأداء الرياضى و كذلك كيفية إختيارها و قياسها و التنبؤ بنتائجها (٤٤ : ٢٣) .

و يلاحظ فى المجال الرياضى أن بعض المدربين يرون أن اداء اللاعبين يتحسن بعلاقته المباشرة مع زيادة إستثارتهم و زيادة عملية التنشيط الفسيولوجى لبعض أجهزة الجسم إعتقاداً منهم إلى أنه كلما زاد درجة الإستثارة اللاعبين فان درجة تعبئتهم النفسية تزداد و هو الأمر الذى يؤدى الى الأداء الأفضل للاعبين. (٤٤ – ٤٠٩).

يلاحظ بشكل عام إرتفاع درجة الإستثارة الإنفعالية و حالة التوتر لدى بعض اللاعبين اثناء المنافسة الرياضية و هؤلاء اللاعبين يتوقع أن يكونوا أكثر إستعداداً إلى إخراج السلوك العدوانى عندما توجد مثيرات منبهة ترتبط بظاهرة العدوان و في هذا الصدد تجدر الإشارة إلى أن الأدلة تؤكد وجود إرتباط بين ظهور السلوك العدوانى و إرتفاع درجة الإستثارة الإنفعالية و خاصة عندما يكون العدوان هدفاً فى حد ذاته و ليس كوسيلة. (٧ : ٢٢١)

وأشار" محمد علاوى" نقلا عن اوكسندين ١٩٧٠ إلى أن درجة الإستثارة تختلف طبقاً لمستوى اللاعب و عما إذا كان ناشئاً أو متوسط المستوى أو لاعباً متقدماً عالى المستوى و يمتلك خبرات مهارية و خططية متقدمة و أشار " محمد علاوى " أيضاً نقلاً عن كريمر و آخرون (١٩٩٤) إلى أن الإستثارة هى الشدة التى تطلق بها الطاقة الكامنة المخزونة فى أنسجة الكائن الحى و تظهر فى النشاط و الإستجابة .

و أشار" محمد علاوى " نقلاً عن كريمر أيضاً إلى أن أفضل طريقة لفهم الإستثارة هى تصورها على خط متصل يتراوح ما بين أقصى درجة من الإسترخاء و إلى أقصى درجة من شدة التهيج (٤٤ : ٤١٠ ، ٤١٧) .

و يرى " محمد علاوى " نقلاً عن سندرز و جونز ١٩٩٠ إلى أن الإستثارة هى الإستجابة لمدخل أو مثير يعمل على حث أو تنشيط العمليات اللادراكية مثل إدراك المعنى الكلى أو الإستيعاب أو إدراك المعنى الدلالى و يذكر" محمد علاوى " ١٩٩٨ أيضاً أن الإستثارة هى التنشيط الفسيولوجي و النفسي (العقلي أو المعرفي) للاعب الذى يثير السلوك .

و الإستثارة لابد أن تكون إستثارة معتدلة أي (مثلى) لكى تعطى أفضل أداء بالنسبة للاعب أما إذا كانت الإستثارة زائدة عن الحد فتؤدى إلى تنمية عكسية و عدم إتزان فى السلوك و الأداء أثناء المنافسة .(٤٤ : ٤١١ ، ٤٣٨)

و يرى الكاتب أن الإستثارة هى تنشيط لأجهزة الجسم تخرج الطاقة المخزونة بصورة فجائية نتيجة لمثير .

العلاقة بتن الاستثارة والأداء الرياضي

و قد قدم بعض الباحثين فى مجال علم النفس العديد من النماذج و النظريات لمحاولة التوصل إلى طبيعة العلاقة بين الإستثارة و مستوى الأداء لدى الفرد ، و قد حاول العديد من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى إقتباس و تطويع هذه النماذج و النظريات للتطبيق فى مجال الانشطة الرياضية و خاصة فى عمليات التعلم الحركي أو التعلم الخططى أو الأداء فى المنافسات الرياضية مثل النظريات التالية :- (٤٤ : ٤١٢)

نظرية الحافز

تشير إلى أن العلاقة بين الإستثارة و الأداء هى علاقة طردية خطية و هذا يعنى أنه فى حالة إتقان اللاعب الرياضي للمهارات الحركية فإن إرتفاع شدة الإستثارة يؤدى إلى تحسن الأداء فكان أداء اللاعب الرياضى يتحسن كلما زادت درجة إستثارته على أساس أن الإستثارة هى بمثابة الحافز. (شكل رقم ٤)

و قد صادفت نظرية الحافز العديد من أوجه النقد من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضي في ضوء العديد من الدراسات الميدانية على اللاعبين على أساس أن نموذج الخط المستقيم الذى يصور العلاقة بين الإستثارة و الأداء معقد نسبياً و خاصة عند المقارنة بين أداء اللاعبين فى الحركات المتعلمة حديثاً أو المهارات السهلة و بين أداء اللاعبين فى المهارات الصعبة (٤٤ : ٤١٣ – ٤١٤).

نظرية حرفU المقلوب

يرجع الفضل إلى يكس و ددسون فى جامعة يال الأمريكية عام ١٩٠٨ فى تقديم نموذج حرف U المقلوب و هذا النموذج يشير إلى أنه كلما إرتفعت مستويات الإستثارة كلما إزدادت درجة جودة الأداء إلى نقطة معينة يطلق عليها مصطلح الداء الأفضل و بعد هذه النقطة فإن الزيادة فى الإستثارة تؤدي إلى النقص تدريجياً فى جودة الأداء.

و قد دعمت العديد من الدراسات فى مجال علم النفس الرياضي صلاحية هذا النموذج للتطبيق فى المجال الرياضي من حيث المبدأ مع إضافة بعض التعديلات لكي تناسب العديد من المواقف المتغيرة و المتعددة فى مجال الأداء الحركي كما اختلفت هذه التعديلات و الاضافات من باحث لآخر فى ضوء تصوراته النظرية و نتائج دراساته .

مستويات الإستثارة

١- المستوى الأمثل للاستثارة هو الذى يقترب فيه اللاعب من المستوى الأمثل لمتطلبات المهام فى المنافسة الرياضية .
٢- المستوى الأقل من الاستثارة هو الذى يقل فيه مستوى إستثارة اللاعب كثيراً عن المستوى الأمثل لمتطلبات موقف المنافسة .
٣- المستوى الزائد من الاستثارة هو الذي يزيد فيه مستوى إستثارة اللاعب كثيراً عن المستوى الأمثل لمتطلبات موقف المنافسة. (٣٨ : ٤٥٩)

و يرى الكاتب أن مستوى الإستثارة للحارس يختلف من حارس لآخر حسب عمره التدريبي فى الملعب و حسب مستوى الحارس (ناشئ – القسم الأول – القسم الثانى – القسم الثالث – القسم الرابع - دولي) و لابد أن تكون الإستثارة مثلى أي تتباين درجاتها من حيث الشدة فتتراوح بين الصفر إلى الدرجة المطلقة حتى يخرج الحارس أفضل ما لديه فى الملعب .

٤ - الخوف كحالة

يعتبر الخوف من الإنفعالات المؤثرة تأثيراً واضحاً فى حياة الأفراد فمن جهة له فائدته فى حياتنا و هى إتقاء الخطر و من جهة أخرى إذا زاد كان سبباً فى إختلال تكيف الفرد و سوء صحته العقلية.

وأن الخوف هو شعور الفرد بإنفعالات مؤثرة فى حياته بتهديد معين له و نقصه و زياداته تسبب إختلال تكيف الفرد و سوء صحته العقلية و الإتزان فيه يقى الفرد من الخطر. (٧ : ١٤١)

وأن الخوف إنفعال أولى يثير الخطر المتوقع و تميزه تغيرات بدنية واسعة و تصحبه رغبة فى الهرب أو الإختفاء .(٤٤ : ٣٠٣)

مظاهر الخوف

إن إنفعال الخوف لدى الأفراد يصاحبه عدة مظاهر خارجية و داخلية فى آن واحد حيث تظهر بعض التغيرات على ملامح الوجه بالاضافة على بعض التغيرات الفسيولوجية كإنخفاض الضغط أو إفرازات العرق أو الشعور بالرغبة بالتبول و الرعشة(٤٣ : ٧٧).

الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم

يمر اللاعب خلال مرحلة التدريب و حتى الإشتراك فى المنافسات بالعديد من المواقف التى تحتاج إلى قدرات نفسية عالية حيث أن بعض اللاعبين يستجيب لهذه المواقف بصورة تساعدهم فى الأداء المهاري و الخططي ، و البعض الأخر لا يستجيب لهذه المواقف و قد تؤثر سلبياً على أداءهم . ومن المفترض أن يتعامل اللاعبون مع عدد من المواقف سواء فى التدريب أو المنافسة ذلك حتى يتمكنوا من آداء الناجح و الإستفادة بقدراتهم الكامنة و الكثير من هذه المواقف يمكن التغلب عليها باستخدام عوامل التصحيح النفسي و الضبط للقدرات الداخلية. (٤٨ : ٤٠٥)

و يشير علاوى أن التدريب الرياضى يهدف أساساً إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن فى نوع النشاط الرياضي المختار و تحقيق هذا الهدف يرتبط إرتباطاً وثيقاً بتربية الفرد الرياضي تربية شاملة متزنة أي تنمية و تطوير مختلف قدرات و مهارات و سمات الفرد الرياضى بصورة تسهم فى قدرته على تحقيق أعلى المستويات الرياضية و عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أى معنى و لكنها تكتسب معناها من إرتباطها بإعداد الفرد لكي تحقق أحسن ما يمكن من مستوى فى المنافسات الرياضية . (٤٢ : ١٥)

و يرى" أسامة كامل راتب " أن علم النفس الرياضة التطبيقى يهتم بجانب واحد من علم نفس الرياضة و هو معرفة و فهم " النظريات النفسية " و الأساليب التى يمكن تطبيقها فى الرياضة و النشاط البدنى لتنمية الأداء و نمو الشخصية للرياضيين أو المشاركين فى النشاط البدنى .(٧ : ١٩)

و قد أشار كلا من و ينبرج ، سنجر ولاندرذ و سميث و أورليك و أخرون إلى أهمية علم نفس الرياضة فى المجال الرياضى و إرتباطه بالتفوق فى الرياضة . (٧ : ٣٣)

و يذكر علاوى أن علم النفس الرياضى لم يقتصر على مجرد التطبيق لمبادئ و قوانين و نظريات علم النفس العام أو علم النفس التربوي ، بل أصبحت له مشاكله و مباحثه و موضوعاته و أهدافه التى تتفق مع خصائصه و طبيعته نظراً لأن الموضوعات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي لها مشاكلها الخاصة التى تتميز عن سواها من المشاكل فى المجالات الأخرى . (٤١ : ٣٦)

يعتمد النجاح فى تطبيق أساليب الصحة النفسية في الرياضة على الفاعلية التى تحدثها تلك الأساليب فى أداء و سلوك اللاعبين أنفسهم ، فالتدريبات النفسية الذاتية يترتب عليها تغيرات نفسية لذلك يجب عند القيام بعملية الإعداد النفسى مراعاة إستخدام كافة القدرات الاحتياطية الكامنة لدى الأفراد فى ضوء المعرفة الكاملة لطبيعة شخصيتهم و حالتهم المزاجية و النفسية و الأهداف المقترحة من هذا الإعداد و المتوقع تنفيذها ، و يعتمد الإعداد النفسي للأفراد على ضرورة مراعاة الخصائص الفردية لكلا منهم بمعنى أن عملية تعليم و إتقان التدريبات النفسية تعتمد على ضرورة التعامل مع الأفراد بشكل شخصى و منفرد . (٢٩ : ١٧)

و يجب على اللاعب أن يعتمد إعتماداً أساسياً على أساليب الإعداد النفسي بنوعية (المهدئ – المنبه) قبل و أثناء و بعد المباراة بهدف تحقيق أفضل أداء و أقل درجة إجهاد أو إصابة قاصداً بذلك فى النهاية سرعة إستعادة الشفاء إستعداداً للمباراة أو المسابقة التالية. (٣٨ : ١٥)

و الإعداد النفسي يقى اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها اللاعب و كذلك فإن الإعداد النفسي يقلل من الجهد و الوقت المبذولين فى التدريب و أيضا يقلل من إحتمالات هبوط مستوى الآداء ، و يشكل الإعداد النفسي ركناً أساسياً فى إعداد اللاعب مثله مثل الإعداد البدني

و المهاري و الخططي بل أنه له الدور الفيصل فى خروجه بصورة تعكس كفاءة التخطيط و التنفيذ لذلك فإن الحالة النفسية للاعب قد تكون إيجابية فتعضد الأداء و قد تكون سلبية فتعوقه لذا فإن الإعداد النفسي المبني على الأسس و المبادئ العلمية يسهم بطريقة مباشرة فى أن يخرج اللاعب أفضل مستوى .

(٥٠ : ٢٣٣)

و يسعى الإعداد النفسي إلى خلق و تنمية الدوافع و الإتجاهات الإيجابية التى تركز على تكون الإقتناعات الحقيقة و المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة و من ناحية أخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للأفراد الرياضيين الأمر الذى يسهم فى قدرتهم على مجابهة المشاكل التى تعترضهم و القدرة على حلها حلاً سليماً

(٤٠ : ١٣٩).

و التدريب الرياضي لا يقتصر على الإعداد الفني للاعب فقط أي تزويده بمعلومات و مهارات جديدة و تحسين طريقته فى الأداء فحسب بل يتجاوز ذلك إلى الإعداد النفسى. (٣٠ : ٢).

لذا يلعب الإعداد النفسي دوراً هاماً بالنسبة للرياضيين و ذلك ما أبرزه التقويم الدقيق للمنافسات الرياضية المتعددة حيث أصبح الإعداد النفسي بالإضافة إلى جوانب الإعداد الأخرى تشكل جزءاً يتجزأ من إعداد اللاعبين للإشتراك فى المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئتهم و توجيههم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم و طاقاتهم لإستثمارها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية خاصة و أن المدربين و اللاعبين يتعرضون قبل المباريات إلى ظهور بعض الإنفعالات النفسية و التي قد تؤثر على مستوى اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية .(٢٣ : ٢)

تخطيط التدريب فى كرة القدم:

يذكر حنفى مختار (١٩٩٤) إن التدريب المخطط فى كرة القدم يلعب دوراً هاماً و أساسياً ، حيث إن عملية التدريب هنا لها متطلبات و واجبات متعددة و متشبعة و معقدة ، يجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة ، فالأداء الرياضى للاعب كرة القدم لا يتوقف على لياقته البدنية من حيث القوة و السرعة

والتحمل و الرشاقة و المرونة فحسب بل يعتمد أيضاً على مقدرته على أداء المهارات الأساسية و إرتباطها بالخطط الصعبة داخل الفريق كمجموعة بالاضافة إلى الخطط الفردية و أخيراً على الناحية التربوية و النفسية كالعزيمة و روح الكفاح و التضحية فى سبيل الفريق. (١٨ : ٢٩٣)

و يؤكد أبو العلا عبد الفتاح(١٩٩٧) أن مستوى الأداء فى كرة القدم بجوانبه المختلفة يتوقف على التخطيط الدقيق لعملية التدريب و ذلك بهدف الإرتقاء بالأداء و الوصول إلى أعلى المستوي. (٢٥:٣)

الأداء المهارى لكرة القدم:

تتميز كرة القدم بتنوع و كثرة أداءاتها المهارية و إجادة اللاعب لها يعد أمراً ضرورياً و هاما لتنفيذ خطط اللعب أثناء المباريات .

الحركى الإرادى الثابت المتميز بالتحكم و الدقة و الإقتصاد في الجهد بسرعة إستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة ، كما يعرف المهارات الأساسية فى كرة القدم أنها عبارة عن نوع معين من العمل و الأداء يستلزم إستخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزاءه لتحقيق الاداء البدني الخاص (١٥ : ١٢٧- ١٢٨).

و يشير عصام عبدالخالق (١٩٩٩) أن الأداءات المهارية تختلف في أهميتها و دورها و تركيبها من نشاط لآخر حسب متطلبات تصنيعها مواقف هذا النشاط للوصول إلى المستويات العالية ، و تندرج كرة القدم تحت النشاط ذات التاثير الإيجابى المتبادل بين اللاعبين (٣٢: ١٨).

حيث أكد حنفى مختار (١٩٩٤) على أن الأداءات المهارية فى كرة القدم تتضح أهميتها فى كونها عامل مهم و رئيسي فبدونها لا يمكن للاعب أن ينفذ الخطط أو يقوم بالواجبات الملقاة على عاتقه ، بإعتبارها كثيرة و متنوعة و يختلف أسلوب التدريب عليها عنه فى الألعاب الأخرى نظراً لتنوعها و إختلاف ظروف اللعبه المستمر من أن اللاعب فى الملعب و إرتباط حركته و أدواءه بالخصم أو الزميل ، فضلاً عن أن اللاعب فى كرة القدم يستخدم جميع أجزاء جسمه مع أداه غير مستقرة فهى تارة على الأرض و تارة أخرى فى الهواء .. يضاف إلى ذلك الكفاح المستمر طوال زمن المبارة على الأرض حيث تكون الكرة دائماً بين لاعبي متنافسين فى محاولة لكل منهما للإستحواذ عليهما بما يتطلب إيجاده فائقة للأداءات المهارية ، حيث إن تحسن سرعة و دقة الأداءات المهارية يزيد من جمال الأداة فى مباريات كرة القدم .
(١٨ : ٦٥-٦٧)

و يؤكد عادل الفاضي(٢٠٠٨)على أن الأداء المهارى يكون أفضل فى اللاعبين ذوى الخبرة عنه فى الناشئين و هذا لا يتأتى إلاَّ من خلال التركيز على تنمية القدرات البدنية الخاصة و التى ترتبط بإتجاهات و مسارات الأداء المهاري الحركية و التي تتشابه مع مواقف اللعب .
(٢٧ : ٣١٣) و تذكر خيرية سكرى محمد بريقع (٢٠٠١) أن المدرب المتميز المبتكر يصمم من التدريبات التى يكون لها الأثر الجيد فى تطوير قدرات لاعبيه بإستخدام مجموعات متنوعة من التمرينات داخل الوحدة التدريبية ، و إذا إستطاع المدرب أن يتخطى الطرق التقليدية سوف يزيد مثيرات التدريب و يستطيع أن يضيف كثير من الدافعية و الإستمتاع و يكسر الملل ، و أنه سوف يحصر نتائج عمله ، و أن التغير فى أساليب التدريب المبنى على مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين و التخطيط المناسب للتدرج فى زيادة الحمل سوف تكون نتيجته أيضاً للوصول إلى قمة المستويات العالية . (٢١ : ٤٣)

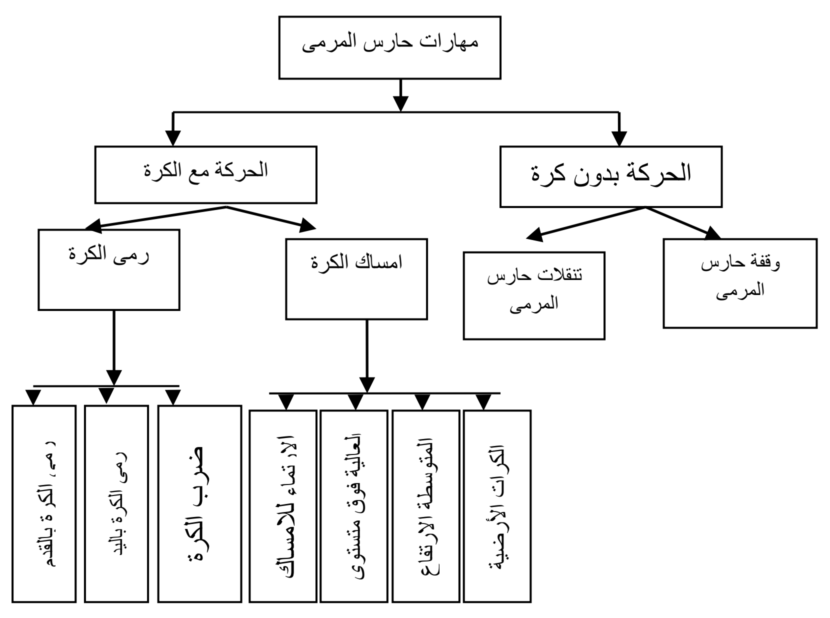
حراسة المرمى فى كرة القدم:

يذكر حنفى مختار (١٩٩٩) بأن حارس المرمى يعتبر صاحب المسئولية الكبرى فى الفريق ، فخطأ أي لاعب فى الفريق يمكن تداركه ، فالمهاجم الذي يفشل فى تسجيل هدف يدرك الجميع أنه يمكن أن تتاح له فرصة أخرى لتعويض الهدف المفقود و المدافع المخطئ يغطى خطأه زميله ، أما حارس المرمى فإن خطأه لا يمكن تداركه غالبا و يترتب عليه تسجيل هدف فريقه ، و من أهم مميزات حارس المرمى قدرته على التوقع السليم لتحركات المهاجمين المنافسين و تحركات زملائه المدافعين ، بحيث يمكنه التحرك فى الوقت المناسب لغلق الزوايا المختلفة أمام المهاجمين ، و الوثب للإستحواذ على الكرة قبل المهاجمين المنافسين ، و حارس المرمى الممتاز هو الذى يسيطر بثقة على منطقة الأجزاء تقريباً و يمسك الكرات العالية أو المنخفضة و يغطس بإقتدار على قدم المهاجم للإستحواذ على الكرة و يخطئ البعض إذ أعتبر أن حارس المرمى هو أخر خط دفاع ، و لكن في الواقع أن حارس المرمى هو أيضاً أول لاعب مهاجم ، فعندما تبدأ الهجمة المرتدة السليمة و يتوقف على ذكاءه سرعة بدء الهجمة المرتدة فهو يحدد إن كان يرمى الكرة باليد لزميله القريب منه أو يركلها بعيداً لزميل أخر ، و تدريب حارس المرمى يأخذ عناية خاصة فى الناحية البدنية أكثر من باقي زملائه فى الفريق ، فاللياقة البدنية العالية هي أسلحة حارس المرمى الجيد كما أن حارس المرمى يجب أن تكون لديه أيضا مثله مثل باقي اللاعبين مهارات كرة القدم المختلفة . (١٩ : ١٣٢)

المهارات الأساسية لحارس المرمى :

يرى هوغو دويلر (٢٠٠٤) بأن حارس المرمى العمود الفقري يعد للفريق بسبب المركز الذي يشغله ، و الذي يتطلب منه الدفاع عن مرماه بصورة مركزة و فعالة ، إذ أن طبيعة المباريات تتطلب أن يمتاز حارس المرمى بمهارات أساسية خاصة

و الشكل (٢) يوضح مهارات حارس المرمى .



شكل رقم (٢) مهارات حارس المرمى

مهارات حارس المرمى من وجهة نظر هوغو دويلر (٢٠٠٤) (٥١ : ٦٥)

يشير حسن أبوعبده (١٩٩٩) أن مهارات حارس المرمى تنقسم إلى :

أ- حركات حارس المرمى بدون كرة و هي : -

١- الوقفه الأساسية (وضع الاستعداد).

٢- التحرك لسد الثغرات .

ب- حركات حارس المرمى بإستخدام الكرة :

و تنقسم حركات حارس المرمى بالكرة إلى:

١- الحركات الدفاعية لحارس المرمى :

- إمساك الكرات المواجهة باليدين .
- الإرتماء لمسك الكرة .
- دفع الكرة بضربها بالقبضة او القبضتين إلى داخل الملعب .

- تشتيت (أبعاد) الكرة بجوار القائم أو فوق العارضة .
- تشتيت الكرة بالرجل .

الحركات الهجومية لحارس المرمى :

- دحرجة الكرة على الأرض من أسفل .
- رمى الكرة باليد من أعلى .
- ركل الكرة بالقدم(١٤ : ٢٠٣ – ٢٠٩).

و قسم بطرس رزق الله (١٩٩٤) مهارات حارس مرمى كرة القدم إلى :

أ- مسك الكرة الأرضية : (الطريقة الأمامية – الطريقة الجانبية) .
ب- مسك الكرة المرتفعة : (أمام الصدر – جانبا – يمينا – يسارا).
ت- مسك الكرة العالية:(الأمامية – الجانبية – جذب الكرة بالقبض عليها). (١٢ : ٢٤٠ – ٢٤٧)

و قد قام كلا من عبده صالح ، مفتى ابراهيم (١٩٨٥) بتقسيم مهارات حارس مرمى كرة القدم الى :

أ- التحرك فى المرمى .
ب- مسك الكرة
ت- الإرتماء لمسك الكرة

و يختلف الامساك بالكرة باختلاف ارتفاعاتها كما يلى :

١- الإمساك بالكرات الأرضية و هى تنقسم إلى قسمين رئيسيين هما :

- مسك الحارس للكرة و هو واقف.
- مسك الحارس للكرة مع وضع ركبة على الأرض و ثنى الساق الأخرى.

٢ - الإمساك بالكرات متوسطة الإرتفاع : و المقصود بها الكرات التى يكون إرتفاعها بين الركبتين و مستوى الرأس .

٣- الإمساك بالكرات العالية فوق الرأس : والمقصود بالكرات العالية فوق الرأس و هى الكرات التى تكون مرتفعة و لا يمكن وضع الصدر خلفها.

٤- ضرب الكرة بالقبضة أو ابعادها براحة اليد .

في حالة ما اذا لم يتمكن حارس المرمى من الإمساك بالكرة و هى عالية فمن المفضل في مثل هذه الحالة إبعاد الكرة باليدين معا (بقبضتا اليدين) أو بقبضة واحدة أو إبعادها بأطراف أصابعه أو راحة اليد فوق العارضة أو خارج المرمى.

ت- الإرتماء لمسك الكرة

كثيرًا ما يلجأ حارس المرمى إلى الإرتماء على الكرة عندما لا يستطيع مسك الكرة البعيدة عنه سواء كانت هذه الكرات أرضية أم عالية ، حيث يرمى نفسه فى إتجاه الكرة لمسكها أو دفعها خارج مرماه إذا لم يتمكن من مسكها و يتطلب الأمر المرونة و الرشاقة و القوة المناسبة .(٤٩ : ٥٩-٦٥)

بينما صنفها مفتى ابراهيم حماد (١٩٩٤) تحت مسمى الجوانب الفنية و الخططية فى حراسة المرمى و هى كالتالى :

١- مسك الكرة الأرضية بطريقتين هما :
- مسك الحارس للكرة من الوقوف ثنى الجذع أماما اسفل .
- مسك الحارس للكرة مع ثنى الركبة.

٢- مسك الكرات متوسطة الإرتفاع.

٣- مسك الكرات العالية.

٤- ضربة الكرة بقبضتى اليد.

٥- الإرتماء على الكرة :
- الإرتماء للإمساك بالكرة .
- الإرتماء لإبعاد الكرة عن المرمى.

٦- تصنيف الزوايا (حركات القدمين).

٧- سد الزوايا عند الإرتماء فى حالة الإنفراد بالحارس .

٨- التصدى للكرات العارضية :

- بعد الكرة عن المرمى وليس مطلوب من الحارس الخروج .
- الإختيار السريع بين الإمساك بالكرة أو ضربها بعيداً.

٩- دور حارس المرمى فى بدء الهجوم :

- رمى الكرة باليد
- التمرير بالتقدم عندما يكون الحارس ممسكاً بالكرة فى يديه و هما نوعان :
  - التمريره الطائرة.
  - التمريره نصف طائرة.

١٠- ركلة المرمى.

١١- التصدى لركلات الجزاء :

- الإرتماء فى إحدى الزوايا .
- الإرتماء فى إتجاه الكرة . (٤٩ : ١٣٩-١٤٩)

و يرى ابراهيم محمد أحمد عبدالله (٢٠٠٩) أن أهم المهارات الخاصة بمهارات حارس مرمى كرة القدم هى :

أ - المهارات الدفاعية :

١- الإمساك بالكرة باليدين ومنها:-

- الكرة المواجهة :
  - من أسفل .
  - من المستوى المتوسط .
- من المستوى العالى .
- الكرة الموجهة من الجانب (مع السقوط) :
- من أسفل (الكرات الأرضية) .

- من المستوى المتوسط .
- العالية فى المستوى العالى .

ب - الكرات العرضية :

تسبق هذه الكرات غالباً الإقتراب ثم الإرتقاء :

١- إبعاد الكرة بالقبضة او القبضتين .
٢- إمساك الكرة من اعلى نقطة لها .

و يلي ذلك الهبوط

و يراعى فى ذلك :

- أن تكون قدم الإرتقاء هى قدم الهبوط.
- أن تكون رجل الإرتقاء للحارس فى وضع ثابت من أول الإرتقاء حتى الإنتهاء فى الهبوط .

جـ - المهارات الهجومية:

١- رمى الكرة باليدين أو بيد واحدة أو الركل باليد و القدم :
   - بدء هجمة بعد الدفاع .
   - بدء هجوم خاطف من خلف دفاع الفريق المنافس.
٢- السيطرة على الكرة عند إرجاع الكرة من المدافع ثم التمرير الصحيح سواء كان قصيراً او طويلاً للزميل لبداية هجمة منظمة .

المهارة:

ما يفعله الحارس من أداءات

١- مسك الكرة
٢- ضرب الكرة بالقبضة أو بالقبضتين .
٣- توجيه رمى الكرة باليد أو بالقدم.

مسئوليات حارس المرمى :

يرى الكاتب أن مسئوليات حارس المرمى تنقسم إلى :

أولا : فى حالة الإستحواز على الكرة

١ – توجيه زملائه داخل الملعب .

٢ – التمرير الصحيح للاعبى فريقه.

٣ – أن يكون الحارس متابعاً للكرة أينما وجدت و فى كل أرجاء الملعب.

٤ – التركيز داخل منطقة المرمى لتجنب الحارس المفاجأت من الكرات الملعوبة من مسافات بعيدة.

٥ – على الحارس أن يكشف كافة أرجاء الملعب جيداً.

٦ – على الحارس أن يتحرك بإنضباط داخل منطقة المرمى.

٧ – تمرير الكرة لأنسب و أفضل الاعبين فى مكانه.

ثانيا : فى حالة فقدان الكرة :

١ – الإنقضاض السليم على الكرة فى حالة التصويب على الحارس.

٢ – الخروج السليم من المرمى.

٣ – التفاهم مع المدافعين.

٤ – التركيز فى حالة الإنفرادات على الحارس.

٥ – توجيه المدافعين للتغطية السليمة.

٦ – على حارس المرمى أن يتوجه بالسرعة المطلوبة فى اتجاه الكرة.

٧ – التحكم فى بناء الساتر الدفاعي فى حالة الضربات الثابتة.

٨ – التركيز فى تحركات المهاجم المنافس.

٩ – على الحارس تقفيل زوايا المرمى جيداً.

يرى ابراهيم محمد احمد عبدالله (٢٠٠٩) أن مسؤليات حارس المرمى هي:

١- توجيه الدفاع و اللاعبين فى الوقوف داخل الـ١٨ ياردة كلا فى تخصصه سواء .

٢- الوقوف على القائم الأمامى

٣- الوقوف على القائم الخلفى .

٤- التفاهم مع المدافع الحر فى تحركاته و ذلك أثناء الركلة الركنية ثم الخروج لمقابلة الكرة و امساكها من أعلى نقطة بعد تحديد الآتى :

- المسافة التى تقطعها الكرة فى الهواء
- القوس والإتجاه المحتمل للإنحراف للكرة و الإتجاه إليها.
- إرتفاع الكرة.
- الخروج بصوت عال و مسموع و بإشارات منها يفهم الدفاع تغير واجباته عند خروج الحارس للتغطية.

و لذا فان وقوف و خروج الحارس من مرماه فى الركلات الركنية مهم جداً و أى تهاون منه قد يسبب خطورة كبيرة على المرمى .

٥- الركلة الحرة المباشرة :

- تنظيم حائط الصد .
- تحديد عدد اللاعبين فى حائط الصد .
- توجيه الحائط بعدم التحرك .
- الوقوف مع أخر قدم فى الحائط لامكانية رؤية الكرة و اللاعب الذى يقوم باداء الركلة.
- الإستعداد لصد الكرة سواء كانت فى الزاوية خلف حائط الصد وفى الزاوية الاخرى.
- توجيه المدافعين لمراقبة المهاجمين رجل لرجل .
- التنبيه على المدافعين بالمتابعة معه عند التصويب على المرمى .

٦- عدد اللاعبين فى حائط الصد .

لابد من تناسب عدد اللاعبين فى حائط الصد مع مكان الخطأ الزود عن مرماه برؤية واضحة و سد الزوايا.

٧- الركلة الحرة الغير مباشرة :

هذا النوع من الركلات يكون فيها خطورة عالية لما فيها من خطط كثيرة لعدم لعبها من مرة واحدة ، و من خطورتها قد تحتسب فى أى مكان

داخل منطقة الجزاء حتى ال٦ ياردة و لذا يجب أن يتمتع حارس المرمى بسرعة رد فعل عالية وتوقع لم يحدث فى حالات مختلفة فى هذه اللعبة .

٨-ركلة الجزاء

من المهارات الدفاعية الهامة و الحاسمة فى بعض المباريات و لذلك على المدرب تدريب حارس المرمى عليها بإستمرار لما لها من صعوبة على الحارس و تغييره بالوقوف الى خط المرمى و لا يترك هذا الخط الا بعد ان يلمس اللعب الكرة لتسديدها . (٢ : ٩٠)

مواصفات حارس المرمى

من المواصفات الحديثة لحارس المرمى أن يتصف بالآتى:-

١- أن يكون نظره حاداً سليماً .
٢ - مرونة العضلات وسهولةحركة المفاصل لضمان التحرك بسهولة نحو إتجاه الكرة.
٣ – الجراءة فى غير تهور حتى لا يخشى الخصم و يؤدى كل محاولة لمسك الكرة.
٤ – أن لا يكون متردد فى مسك الكرة أو مهاجمة الخصم أو فى قيامه بأي وظيفة من وظائفه.
٥ – تركيز التفكير فى المباراة دون أي أمر آخر.
٦ – الثقة بالنفس وهدوء الأعصاب وخاصة قبل المباراة وآثنائها.
٧ – تنظيم الوقت عند الخروج من المرمى.
٨ – تجنب الحركات الإستعراضية.
٩ – الإعتماد على النفس وقدرته على تحمل المسؤليات بدون تراجع.
١٠ – حسن التصرف وسرعة رد الفعل.
١١ – الرشاقة الخاصة.
١٢ – القدرة السريعة على التفكير والتوقيت و التلبية و التوافق.
١٣ – أن يتعمق فى دراسة التكنيكات المختلفة ليواجهها وأن يتقن القانون.
١٤ – التفاهم من الناحية النفسية و العلمية مع أعضاء الدفاع . (٦٠).

يذكر بطرس رزق الله (١٩٩٧) أن هناك مجموعة من الصفات التى يجب توافرها فى حارس المرمى الممتاز متمثلة فيما يلى :

١- أن يمتاز بالجرأة و الثبات و الهدوء و الإقدام و عدم التردد .
٢- أن يمتاز بالذكاء و الثقة بالنفس .
٣- يتناسب طول قامته مع وزنه فمثلا الطول ١٧٥ : ١٨٥ سم و الوزن ٧٢:٧٧ كجم .
٤- أن يمتاز بقوة البنية و اللياقة البدنية الكاملة.
٥- أن يمتاز بمرونة عضلاته و سرعة تلبيته مع عدم المبالغة أو الإستعراض   فى الحركة عند مسك الكرة.
٦- أن يمتاز بالتوقيت السليم فى خروجه من المرمى و أن تتمتع يديه بحساسية تامة على الكرة .
٧- أن يكون لديه القدرة على الوثب لأعلى مسافة كبيرة تمكنه من اللحاق بالكرة .
٨- أن يكون لديه القدرة على الإرتماء أو الطيران فى الهواء مع الهبوط السليم للأرض مع مراعاة السلامة و عدم الإصابة .
٩- أن يكون يقظاً متابعاً للكرة أثناء اللعب موجهاً لزملائه . (١٣: ٢٣٨)

و يشير حسن ابو عبده (١٩٩٨) أن هناك مميزات يجب توافرها فى حارس المرمى و هى :-

١- أن يتمتع بالقدرة على القيادة و توجيه زملائه أثناء سير المباراة.
٢- أن يمتاز بالشجاعة و الجرأة و الثقة بالنفس .
٣- ان يكون لديه القدرة على حسن التوقع و الإدراك و التوقيت السليم .
٤- أن يتمتع بقدرة كبيرة على سرعة رد الفعل و التوافق العضلى العصبى.
٥- أن يتمتع بقدر كبير من الرشاقة و المرونة و السرعة و القوة و القدرة .
٦- أن يكون طويل القامة و يتراوح طوله ما بين ١٧٥:١٨٥ سم على أن يتناسب طوله مع وزنه بحيث يتراوح الوزن ما بين ٧٠ :٨٠ كجم

ثانيا : الدراسات السابقة

قـام الكاتـب بـإجراء دراسـة مسـحية للدراسـات للمرتبطـة بمجـال هـذه الدراسـة وقـد توصـل الكاتـب إلـى (١٨) دراسـة وسـوف يقـوم الكاتـب فـى الصفحات التالية بعرض أهم الدراسات المرتبطة .

وقد قسم الكاتب الدراسات إلى قسمين :-

أ – دراسات تناولت المظاهر النفسية .

ب – دراسات تناولت الاداء المهارى .

جدول رقم (١)

١- الدراسات العربية :

أ- دراسات تناولت المظاهر النفسية:

م	اسم الباحث	رقم المرجع	عنوان الدراسة	هداف الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
١	محمد دشر هلال العقابى (٢٠١٢ م)	(٤٦)	اثر برنامج للعب الموجه على بعض مظاهر الاضطرابات النفسية و السلوكية لدى اطفال ما قبل المدرسة فى بغداد	وضع برنامج للعب الموجه للاطفال الذين يعانون من اضطرابات نفسية و سلوكية فى مرحلة ما قبل المدرسة و التعرف على اثر البرنامج على تعديل سلوكهم		٤٣ طفل يتراوح اعمارهم بين ٤-٦ سنوات بالطريقة العمدية من بين اطفال روضة التأميم	قائمة الاضطرابات النفسية و السلوكية لدى اطفال ما قبل المدرسة	توصلت الدراسة الى ان البرنامج المقترح له تاثيرا ايجابيا فى تعديل مظاهر السلوك الانفعالى و الحركى و الاجتماعى لدى اطفال ماقبل المدرسة من ٤-٦ سنوات ببغداد

م	اسم الباحث	رقم المرجع	عنوان الدراسة	هداف الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
٢	احمد جودة على محمد (٢٠٠٠ م)	(٤)	بناء مقياس لبعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى متسابقى عدو المسافات القصيرة	بناء مقياس لبعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى متسابقى عدو المسافات القصيرة	الوصفى	٤٠ لاعب من لاعبى عدو المسافات القصيرة	مقياس المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى متسابقى عدو المسافات القصيرة	توصلت الدراسة الى استخدام المقياس المصمم فى هذا البحث لتقييم والتعرف على مستوى المظاهر النفسية لمتسابقى عدو المسافات القصيرة قبل المنافسات

٣	عماد سمير محمود (١٩٩٩ م)	(٣٢)	بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبى المصارعة الرومانية واليابانية	بناء مقياس المظاهر النفسية لحالة ماقبل المنافسة للاعبى المصارعة الرومانية و اليابانية	الوصفى	٦٣لاعب يمثلون لاعبى المصارعة الرومانية و٦٣ لاعب يمثلون لاعبى الجودو	مقياس المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة	وجود علاقات ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة ومستوى الأداء المهارى للاعبى الجودو لعينته ككل وجود

								علاقات ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة ومستوى الأداء المهارى للاعبى المصارعة الرومانية لعينته ككل
٤	عادل حسنى السيد (١٩٩٦ م)	(٢٦)	المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبى كرة السلة	بناء مقياس المظاهر النفسية لحالة ماقبل المنافسة لدى لاعبى كرة السلة	الوصفى	عدد ٣٤ لاعب يمثلون نسبة ٦٨% من المجموع الكلى للاعبى كرة السلة	مقياس المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة	وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة ومستوى الأداء المهارى للاعبى كرة السلة لفرق محافظات الإسكندرية ، الشرقية القاهرة ، أسيوط فى المجموع الكلى لمباريات كل فريق

ب – دراسات تناولت الاداء المهاري :

م	رقم المرجع	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هداف الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
٥	(٢٢)	رائد عيسى حسن الخضور (٢٠١١ م)	تأثير تنمية القدرات التوافقية الخاصة على تحسين الاداءات المهارية لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم بدولة فلسطين	التعرف على تاثير تنمية القدرات التوافقية الخاصة على تحسين الاداءات المهارية من حراس المرمى الناشئين فى كرة القدم بفلسطين	التجريبي	" اشتملت العينة على(٨ حراس مرمى) من الحراس الناشئين "	"الاختبارات البدنية والمهارية "	وجود فروق دالة احصائيا بين كلا من القياس القبلى و البعدى فى تحسن مستوى بعض القدرات المهارية لحراس المرمى الناشئين لصالح القياس البعدى
٦	(٢)	إبراهيم محمد أحمد عبدالله (٢٠٠٩ م)	برنامج تدريبى لتنمية بعض القدرات البدنية الأداءات المهارية لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى	هدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبى مقترح لتنمية القدرات البدنية و الأداءات المهارية لحراس مرمى كرة القدم	التجريبي	(١٥) من حراس مرمى نادى كفر الشيخ ونادى بلدية المحلة بالدرجة الأولى	"الاختبارات البدنية والمهارية	- وجود فروق دالة احصائيا فى نسب تحسن المستوى البدنى والمستوى المهارى لحراس مرمى كرة القدم - أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على تحسن المستوى البدنى والمهارى لبعض الأداءات المهارية

								لحراس مرمى كرة القدم و يرجع هذا التحسن إلى استخدام البرنامج للتدريبات التوافقية والموقفية بالأسلوب البليومترى
٧	(٦)	احمد عبدالمولى السيد ابراهيم (٢٠٠٨م)	تاثير برنامج تدريبى للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية و فاعلية الاداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم	التعرف على تاثير برنامج تدريبى للياقة البدنية على بعض الاستجاباتالوظيفية فاعلية الاداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم	التجريبى	٢٠ ناشئ من ناشئى نادى دكرنس الرياضى تحت ١٣ : ١٤ سنة	تصميم برنامج تدريبى لبعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين فى كرة القدم	أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى فى زمن الاداء و دقة الاداء فى اختبارات الاداءات المهارية المركبة قيد البحث والمتغيرات الوظيفية (السعة الحيوية ، الحد القصى لاستهلاك الاوكسجين)
٨	(٣٦)	محمد السيد الجنيدى (٢٠٠٥ م)	تاثير برنامج تدريبى لتنمية تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية و فعالية	تصميم برنامج تدريبى لفترة الاعداد لتنمية عنصر تحمل السرعة ومعرفة	"التجريبي"	عدد ٣٠ لاعب من لاعبى كرة القدم بنادى غزل المحلة تحت	"الاختبارات البدنية والمهارية"	توصل البحث الى ان البرنامج التدريبى المقترح يؤدى الى تحسن معنوى فى جميع القدرات البدنية قيد البحث

			الاداء المهارى للاعبى كرة القدم	تاثيره على بعض المتغيرات البدنية للاعبى كرة القدم		٢٠ سنة		
٩	(٢٤)	صفا فتحى رزق احمد باشا (٢٠٠٥ م)	تاثير التدريب بأسلوبى (الأيزوكينتيك - البليو مترى) لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الاداء المهارى للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة	معرفة ومقارنة تاثير كل من التدريب (الأيزوكينتيك - البليو مترى) لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الاداء المهارى للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة	التجريبى	عدد ٣٠ لاعب كرة قدم	"الاختبارات البدنية والمهارية"	ان كل من التدريب (الأيزوكينتيك - البليو مترى) ينمى القوة المميزة بالسرعة والاداء المهارى للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة .
١٠	(٣٥)	ماجد محمد السعيد على العزازى (٢٠٠٥م)	دراسة عاملية لبعض الجوانب الفنية المسهمة فى مستوى الاداء المهارى للاعبى كرة القدم من الصم و البكم	التعرف على المتغيرات الجسمية و البدنية و الفسيولوجية المميزة للاعبى كرة القدم من الصم و البكم	الوصفى	١٨٤ لاعب من لاعبى كرة القدم بالدرجة الاولى الممتازة من الصم و البكم والمسجلين بالاتحاد المصرى للمعاقين	"الاختبارات المهارية"	توصل البحث عن طريق القياسات الجسمية والتى عددها ٢٦ متغير الى ضرورة استخدام البطارية المستخلصة للقياسات الجسمية فى انتقاء ناشئى كرة القدم
١١	(٣٤)	ماجد محمد	تاثير برنامج تدريبى	التعرف على تاثير البرنامج	التجريبى	ناشئى كرة القدم و	الاختبارات البدنية و المهارية وبعض	توصلت الدراسة الى وجود تأثير

		السعيد على العزازى (٢٠٠٠م)	على بعض مكونات الجسم والكفاءة البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لناشئى كرة القدم	التدريبى على بعض مكونات الجسم والكفاءة البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لناشئى كرة القدم		المسجلين بالاتحاد المصرى ومنطقة الشرقية لكرة القدم	القياسات الجسمية والفسيولوجية	ايجابى دال احصائيا للبرنامج التدريبى على بعض مكونات الجسم والكفاءة البدنية و مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مكونات الجسم و مستوى الأداء المهارى
١٢	(٢٥)	طارق محمود عبدالسلام (٢٠٠٠م)	دراسة تطوير بعض االقدرات البدنية الخاصة و مدى تأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئى مدارس كرة القدم	تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بناشئ مدارس كرة القدم	التجريبى	عدد ٤٠ لاعب براعم كرة القدم بنادى سموحة الرياضى تحت ١٢ سنة	"الاختبارات البدنية والمهارية"	توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبى التقليدى لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة أظهر أثرا ايجابيا و تحسنا معنويا فى جميع الاختبارات البدنية الخاصة بقياس مستوى بعض القدرات البدنية لدى المجموعة الضابطة

٢ – الدراسات الاجنبية

تابع جدول رقم (١)

م	رقم المرجع	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هداف الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
١	(٥٩)	ثايروجويل واوتيل لى (١٩٨١)	العلاقة بين قلق السمة ومستوى الاداء المهارى فى الانشطة الرياضية المختلفة	استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين قلق السمة ومستوى الاداء المهارى فى اربعة انشطة رياضية مختلفة	الوصفى	تكونت العينة من ٩٥ لاعب فى الانشطة الاربعة وهى البيلياردو وكرة السلة والكرة الناعمة ومسابقات الميدان و المضمار	١ – اختبار قياس قلق السمة لسبيلبيرج ٢ – اختبار قياس مستوى الاداء المهارى لكل رياضة طبقا لمقاييس صممت لذلك	عدم وجود علاقة بين قلق السمة كما قيس واختبار قائمة قلق السمة وبين مستوى الاداء المهارى فى اى من الرياضات
٢	(٥٦)	روبرت ومارفن (١٩٨٠)	العلاقة بين الاعبين اصحاب المستويات المختلفة فى قلق الحالة والسمة ومستوى الاداء	التعرف على العلاقة بين الاعبين اصحاب المستويات المختلفة فى قلق الحالة والسمة ومستوى الاداء	الوصفى	تكونت العينة من ٦٤ لاعب فى رياضة الجولف	تطبيق اختبار قلق المنافسة الرياضية لمارتنز	توجد علاقة بين قلق الحالة قبل المنافسة ومستوى الاداء
٣	(٥٢)	جيرسون وديشاياز (١٩٧٨)	قلق الحالة والسمة وعلاقته بالاداء المهارى للاعبات	التعرف على قلق الحالة والسمة وعلاقته بالاداء المهارى	الوصفى	تكونت العينة من ١٠٧ لاعبة من لاعبات الكرة الناعمة	قائمة (csa) لقياس قلق الحالة التنافسية	هناك ارتباط ايجابى بين قلق السمة التنافسى و بين قلق الحالة التنافسى قبل المباريات

أهم النتائج	أدوات جمع البيانات	العينة وطريقة اختيارها	منهج الدراسة	هداف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	رقم المرجع	م
				للاعبات الكرة الناعمة	الكرة الناعمة			
وجود فروق دالة احصائيا بين القيسات الثلاث حيث انخفاض معدل السلوك العدوانى عقب خبرة الفوز عنه فى الحالة العادية كما انخفض بعد الفوز بدرجة اكبر منه عقب الهزيمة	قائمة اوزنريج لصور الاحباط	تكونت العينة من ٣٢ لاعب مقسمين الى مجموعتين ١٦ لاعبا من المصارعة و١٦ لاعبا من كرة السلة	الوصفى	التعرف على اثر المنافسة على الاستجابة العدوانية لدى لاعبى المصارعة وكرة السلة بالجامعة	اثر المنافسة على الاستجابة العدوانية لدى لاعبى المصارعة وكرة السلة بالجامعة	مارتن (١٩٧٦)	(٥٤)	٤

٥	(٥٣)	ي راندال (١٩٧٣)	علاقة بين مستوى الاستثارة ومستوى الاداء عند لاعبى كرة السلة	عرف على العلاقة بين مستوى الاستثارة ومستوى الاداء عند لاعبى كرة السلة	الوصفى	ونت العينة من ٣٠ لاعب من لاعبى كرة السلة	القياسات الفسيولوجية للنبض ومعدل التنفس ومقياس مستوى الاستثارة	اك فروق دالة احصائيا فى القياس النفسى قبل المباريات بين حالة التدريب والمباريات الاولى لصالح المباريات الهامة
		مورجان (١٩٧٠)	مستوى حالة القلق النفسى قبل المباريات لدى المصارعين	التعرف على مستوى حالة القلق النفسى قبل المباريات لدى المصارعين	الوصفى	تكونت عينة الدراسة من١٧ من المصارعين الجامعيين	مقياس (Ipat-paralle anx.battery) لقياس مستوى القلق	

التعليق والإستفادة من الدراسات السابقة:-

أ- التعليق على الدراسات السابقة:

عرض الكاتب في الصفحات السابقة أهم البحوث والدراسات السابقة والمرتبطة في جانب أو أكثر من جوانب الدراسة الحالية ، واتضح أن هناك جوانب يمكن للدراسة الحالية معالجتها ، وأيضاً إضافة أبعاد جديدة لم تكن تلك الدراسات قد تناولتها من قبل حيث أن هذه الدراسة الحالية يعتبر من الدراسات التي تربط بين دراسات متعددة في مجال واحد .

كذلك تلقي الدراسات السابقة الضوء على كثير من البيانات التي تفيد الدراسة الحالية ، كما تبرز نوع العلاقة بين الدراسات وبعضها مع البعض الآخر وعلاقتها بالدراسة الحالية ، كما تظهر نواحي القوة والضعف في هذه الدراسات مما ينير الطريق أمام الكاتب فيما يتصل بتحديد خطة الدراسة وعينة الدراسة وأيضاً أختيار أداوت الدراسة ، إن أهم النتائج تفيد في مقارنتها بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد في توضيحها وتفسيرها وسوف يتناول الدارس التعليق على الدراسات السابقة كما يلي :-

- استهدفت الدراسات السابقة بناء مقياس لبعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وإيجاد العلاقة بين المظاهر النفسية وبعض المتغيرات .
- استخدمت الدراسات السابقة كلاً من المنهج الوصفي والتجريبي لمناسبتهم لطبيعة الدراسات .
- تراوحت عينة البحث في الدراسات السابقة ما بين ٨ إلى ١٨٤ لاعب .
- كانت المحاور التي استخدمت في بناء المقاييس الخاصة بالمظاهر النفسية في الدراسات السابقة أربعة محاور :
- تراوحت عدد العبارات التي استخدمت في الدراسات التي تناولت بناء المقاييس الخاصة بالمظاهر النفسية ما بين ٢٠ ، ٣٢ عبارة.

- اتبعت الدراسات طرق مختلفة لتقنين المقاييس كانت تتمثل في التحليل العاملي والإتساق الداخلي والتجزئة النصفية وإعادة تطبيق الإختبار ومعادلة ألفا - كرونباك .
- كانت من أهم النتائج التوصل إلى بناء مقاييس لبعض المظاهر النفسية ذات معاملات علمية من صدق وثبات ومعايير تجعلها صالحة للإستخدام مع عينات مماثلة للعينات التي تناولتها هذه الدراسات وكذلك وجود علاقة بين بعض المظاهر النفسية وبعض المتغيرات المختارة .

ب- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :-

وقد استفاد الدارس من الدراسات السابقة كما يلي:

- اختيار موضوع الدراسة وهو بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لحراس مرمى كرة القدم حيث أكدت هذه الدراسات أهمية المظاهر النفسية في مختلف المجالات.
- تحديد هدف الدراسة وهو الوصول إلى مقياس لبعض المظاهر النفسية لحراس مرمى كرة القدم يتمتع بمعاملات علمية ذات صدق وثبات عالية وكذلك التعرف على المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس المرمى وكذلك التعرف على مستوى الأداء المهاري لحراس المرمى وكذلك التعرف على العلاقة بين بعض المظاهر النفسية ومستوى الأداء المهاري لحراس مرمى كرة القدم.
- إختيار منهج الدراسة المناسبة والعينة المناسبة لطبيعة الدراسة الذي أجراه الدارس .
- تحديد عينة الدراسة والأساليب المستخدمة في تطبيق الدراسة على العينة.
- تحديد خطوات بناء المقياس.
- تحديد كيفية حساب المعاملات العلمية.
- تحديد خطة التحليل الإحصائي للبيانات.

الفصل الثاني
الإجراءات التطبيقية

الإجراءات التطبيقية

أولا: منهج الدراسة:

استخدم الكاتب المنهج الوصفى من الدراسات المسحية وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانيا: مجتمع الدراسة:

يتضمن مجتمع الدراسة حراس مرمى كرة القدم المسجلين بأندية الدرجة الثانية والثالثة بالإتحاد المصري لكرة القدم .

ثالثا:عينة الدراسة:

تم إختيار عينة الدراسة من حراس مرمى كرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٢/ ٢٠١٣ من أندية القسم الثاني وهي (نادي ديروط الرياضي – نادي المراغة الرياضي – نادي سوهاج الرياضي – نادي الوليدية الرياضي) وأندية القسم الثالث و هي أندية (أبنوب – الشبان المسلمين – أبوتيج – البداري) والبالغ عددهم ثمانية (٨) حارسا للمرمى .

أ- اختيار العينة:

تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من بين حراس مرمى كرة القدم من أندية القسم الثاني و الثالث والبالغ عددهم ثمانية (٨) حارساً وروعى أن يكون هناك أندية فى أول المجموعة و أندية فى منتصف المجموعة و أندية فى أخر المجموعة.

جدول رقم (٢)

حجم العينة وتوزيعها على الأندية المختلفة قيد البحث (ن=٨)

م	اسم النادي	القسم	العدد
١	نادي ديروط الرياضي	الثانية	١
٢	نادي المراغة الرياضي	الثانية	١
٣	نادى سوهاج الرياضى	الثانية	١
٤	نادي الوليدية الرياضي	الثانية	١
٥	نادي الشبان المسلمين الرياضي	الثالثة	١
٦	نادي أبوتيج الرياضي	الثالثة	١
٧	نادي البداري الرياضي	الثالثة	١
٨	نادي أبنوب الرياضي	الثالثة	١
	المجموع الكلى		٨

تطبيق الدراسة

تم تطبيق الدراسة على العينة فى الموسم الرياضى ٢٠١٢ – ٢٠١٣ فى الفترة الزمنية من١ / ١٢/ ٢٠١٣ حتى ١ / ٣ / ٢٠١٤ عن طريق قياس المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة من خلال توزيع مقياس المظاهر النفسية على الحراس يوم المباراة وكذلك قياس مستوى الأداء المهارى عن طريق التصوير الفيديو لأداء الحارس أثناء المباراة .

رابعا: أدوات جمع البيانات

أ- الإطلاع على المراجع العلمية و البحوث المتخصصة فى المجال النفسي.

ب- المقابلة الشخصية مع كلا من :-

١- المتخصصين في رياضة كرة القدم و ذلك للتعرف على مدى مناسبة إستمارة تحليل الأداء المهارى .

٢- المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي و ذلك للتعرف على أرائهم في أبعاد و عبارات المقياس .

ج- كاميرا تصوير فيديو و ذلك لتصوير الأداء المهارى خلال المباراة بعلم مسبق للحارس المشارك فى المباراه و تصوير الحارس فى أربعة مباريات.

د- بناء مقياس للتعرف على المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى حراس مرمى كرة القدم (من إعداد الدارس) .

ذ- إستمارة تحليل الأداء المهاري لحراس مرمى كرة القدم .

٣- صدق وثبات إستمارة تحليل الأداء المهارى لحراس مرمى كرة القدم .

أ - الصدق :

بعد الإطلاع على المراجع و الدراسات السابقة التى أهتمت بتحليل الأداء المهارى توصل الدارس إلى تحديد شكل إستمارة تحليل الأداء المهارى بحيث تتناسب و طبيعة المهارات المراد تحليلها و قد تم عرضها على (٥) من الخبراء المتخصصين و ذلك بهدف التعرف على مدى كفاية إستمارة تحليل الأداء المهارى لدى حراس مرمى كرة القدم للهدف الذى صممت من أجله .

جدول رقم (٣)
أراء الخبراء المتخصصين فى مدى كفاية استمارة تحليل الأداء المهارى لحراس مرمى كرة القدم (ن = ١٠)

عدد الخبراء	موافق (٣)	موافق إلى حد ما(٢)	غير موافق(١)
١٠	٩	١	--
	٢٧	٢	صفر
المجموع	٢٧×١٠٠/٣٠=٩٠%		

– ثبات إستمارة تحليل الأداء المهارى لحراس مرمى كرة القدم .
قام الدارس بتحليل الأداء المهارى لحراس مرمى كرة القدم عن طريق جهاز الفيديو مرتين بفاصل زمنى (١٥ يوم) و تحليلها عن طريق إستمارة تحليل الأداء المهارى لحراس مرمى كرة القدم .

خامسا: خطوات بناء مقياس المظاهر النفسية لدى حراس مرمى كرة القدم

استتند الدارس فى اعداد مقياس المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى حراس مرمى كرة القدم إلى الخطوات التالية :-

أ- تحديد الهدف .
ب- تحديد المحاور الأفتراضية .
ج- إعداد عبارات المقياس .
د- المعاملات العلمية للمقياس.

أ- تحديد الهدف من المقياس:

فى ضوء القراءات التى قام بها الدارسفى مجال كرة القدم و علم النفس الرياضى و كذلك الدراسات السابقة للمظاهر النفسية و بعد المقابلات الشخصية مع عدد من المتخصصين فى مجال كرة القدم و علم النفس الرياضى تمكن الدارسمن تحديد هدفه و هو بناء مقياس للمظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى حراس مرمى كرة القدم و يستخدم المقياس كأداة على درجة عالية من الصدق و الثبات للتعرف على المظاهر النفسية .

ب- تحديد المحاور الافتراضية للمقياس:

استعان الدارس لتحديد الأبعاد الافتراضية لمقياس المظاهر النفسية لحراس مرمى كرة القدم بالمصادر التالية:

١- تحليل المحتوى للمقياس:

قـام الـدارس بـالإطلاع علـى بعـض الرسـائل العلميـة (الماجسـتير – الـدكتوراه) و كـذلك المجلـدات و الأبحـاث العلميـة التـى تناولـت المقـاييس النفسية و أيضا الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى مجال كرة القدم و علـم الـنفس الرياضـى و القيـام بتحليلهـا و ذلـك للتعـرف علـى المحـاور الافتراضية قيد الدراسة .

المقابلات الشخصية للخبراء المتخصصتن :

قـام الـدارس بمقابلـة الأسـاتذة المتخصصـون فـي مجـال علـم الـنفس الرياضي و كرة القدم بكلية التربية الرياضية و هم يمثلون الخبراء فى مجـال علـم الـنفس الرياضـى و كـرة القدم و ذلـك لتحديـد المحـاور الأفتراضـية و قـد توصل الدارس إلى المحاور الأفتراضية التالية .

- القلق كحالة .
- العدوان كحالة
- الإستثارة كحالة.
- الخوف كحالة.
- الثقة بالنفس كحالة .

قام الدارس بعرض هذه المحاور على الخبـراء المتخصصـين فـى مجـال كرة القدم و علم النفس الرياضى و قد روعى فى اختيارهم الشرط التالى :-

- من الحاصلين علـى درجـة الـدكتوراة فـى مجـال علـم الـنفس الرياضـى و كرة القدم و ذلك للتعرف على :
- تحديد مدى مناسبة المحاور لقياس المظاهر النفسية .
- تحديد مدى كفاية المحاور لهدف الدراسة
- تحديد الأهمية النسبية و النسبة المئوية لكل عامل
- إضافة محاور أفتراضية أخرى لبناء المقياس .

جدول رقم (٤)
أراء الخبراء بالنسبة للعوامل الأفتراضية والنسبة المئوية والأهمية النسبية

مسلسل	العوامل الافتراضية	النسبة المئوية	الأهمية النسبية	الترتيب
١	الثقة بالنفس	%٩٥	%٣٥	١
٢	القلق كحالة	%٩٢	%٣٠	٢
٣	الاستثارة	%٨٥	%٢٥	٣
٤	الخوف	%٨٠	%٩	٤
٥	العدوان	%١٧	%١	٥

يتضح من الجدول ما يلي :-

- حصل محور الثقة بالنفس على الترتيب الأول بنسبة (٩٥%) وجاء محور القلق كحالة في الترتيب الثاني بنسبة (٩٢%) وجاء محور الإستثارة في الترتيب الثالث بنسبة ٨٥% وجاء محور الخوف في الترتيب الرابع بنسبة (٨٠%) وجاء محور العدوان في الترتيب الخامس بنسبة(١٧%).
- كفاية المحاور الافتراضية لبناء المقياس ومناسبتها لقياس المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لد حراس مرمى كرة القدم .
- اتفقت أراء أكثر من (٩٠ %) من الخبراء على أن المحاور الافتراضية للمظاهر النفسية هي(الثقة بالنفس – القلق كحالة – الاستثارة – الخوف) وبناء عليه قام الدارسبإتخاذ هذه المحاور كأبعاد لمقياس المظاهر النفسية ومن ثم بدأ إعداد عبارات المقياس في ضوء هذه الأبعاد .

ج- إعداد عبارات المقياس :-

بعد تحديد المحاور الافتراضية للمقياس عن طريق السادة الخبراء المتخصصين قام الدارسبوضع عبارات المقياس من خلال ما يلي :-

١- المراجع العربية المتخصصة في مجال رياضة كرة القدم .
٢- الدراسات السابقة في مجال الدراسة قيد البحث .
٣- المراجع المرتبطة والمتخصصة في علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي .

وقد أختار التي تتناسب مع المحاور وان تكون سهلة التصحيح وألاً تبعث الملل للمختبر وقد توصل الدارس إلى(٦٨)عبارة موزعة على المحاور الأربعة بواقع (٣٠) عبارة لمحور الثقة بالنفس كحالة و(٢٠)عبارة لمحور القلق كحالة و(١٠)عبارات لمحور الاستثارة كحالة و (٨)عبارات لمحور الخوف كحالة .ثم قام الدارسبعرض المقياس بصورته المبدئية على (١٠) من الأساتذة المتخصصين في مجال كرة القدم وعلم النفس الرياضي وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة العبارات للمقياس ومدى كفاية كل محور وكفاية المقياس ككل ومدى وضوح العبارات ومناسبتها لعينة البحث .

جدول رقم (٥)

آراء الخبراء المختصين حول العبارات المقترحة لبناء المقياس ن= (١٠)

الثقة بالنفس		القلق كحالة		الاستثارة		الخوف	
رقم العبارة	آراء الخبراء	رقم العبارة	آراء الخبراء	رقم العبارة	آراء الخبراء	رقم العبارة	آراء الخبراء
١	%٨٠	١	١٠٠%	١	١٠٠%	١	%٩٠
٢	%٨٠	٢	١٠٠%	٢	%٩٠	٢	*٥٠%
٣	٥٠%*	٣	١٠٠%	٣	١٠٠%	٣	%٩٠
٤	%٨٠	٤	١٠٠%	٤	١٠٠%	٤	١٠٠%
٥	%٩٠	٥	١٠٠%	٥	*٥٠%	٥	١٠٠%
٦	١٠٠%	٦	%٩٠	٦	%٩٠	٦	%٩٠
٧	١٠٠%	٧	١٠٠%	٧	١٠٠%	٧	*٥٠%
٨	١٠٠	٨	١٠٠	٨	*٥٠	٨	١٠٠

الثقة بالنفس		القلق كحالة		الاستثارة		الخوف	
	%		%		%		%
٩	١٠٠ %	٩	%٩٠	٩	١٠٠ %		
١٠٢	%٩٠	١٠	١٠٠ %	١٠	١٠٠ %		
١١	%٩٠	١١	١٠٠ %				
١٢	٥٠ %*	١٢	*٥٠ %				
١٣	١٠٠ %	١٣	%٩٠				
١٤	%٩٠	١٤	%٩٠				
١٥	%٨٠	١٥	%٩٠				
١٦	١٠٠ %	١٦	*٥٠ %				
١٧	١٠٠ %	١٧	*٥٠ %				
١٨	١٠٠ %	١٨	١٠٠ %				
١٩	%٩٠	١٩	١٠٠ %				
٢٠	%٩٠	٢٠	١٠٠ %				
٢١	%٩٠						
٢٢	*٥٠ %						
٢٣	١٠٠ %						
٢٤	١٠٠						

الثقة بالنفس		القلق كحالة		الاستثارة		الخوف	
	%						
٢٥	١٠٠ %						
٢٦	١٠٠ %						
٢٧	%٩٠						
٢٨	*٥٠ %						
٢٩	*٥٠ %						
٣٠	١٠٠ %						

بعد العرض على السادة الخبراء أختار الدارسالنسبة المئوية لحساب آراء الخبراء وذلك لتحديد مناسبة عبارات المقياس للعوامل الافتراضية وقد تم قبول العبارات التي حصلت على نسبة مئوية ٨٠% على الأقل من آراء السادة الخبراء وتم إستبعاد العبارات التي لم تحقق نسبة مئوية ٨٠% وأصبحت عبارات المقياس بعد العرض على السادة الخبراء وبعد الحذف ٦٨عبارة .

جدول رقم (٦)
آراء السادة الخبراء في عبارات المقياس ن= (١٠)

م	الأبعاد	العبارات المستبعدة	العبارات المقبولة	المجموع الكلي
١	الثقة بالنفس	٥	٢٥	٣٠
٢	القلق كحالة	٣	١٧	٢٠
٣	الاستثارة	٢	٨	١٠
٤	الخوف	٢	٦	٨
٥	المجموع	١٢	٥٦	٦٨

من جدول رقم (٩) يتضح ما يلي:
بلغ عدد العبارات المقبولة من السادة الخبراء في العامل الاول (٢٥) عبارة وقبول (١٧) عبارة للعامل الثاني وقبول (٨) عبارة للعامل الثالث وقبول (٦) عبارة للعامل الرابع وتلك هي العبارات التي حصلت على نسبة (٨٠%) على الأقل في أراء السادة الخبراء المتخصصين في مجال رياضة كرة القدم وعلم النفس الرياضي .
ومما سبق يتضح أن عبارات مقياس المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة أصبح (٥٦) عبارة .
د- المعاملات العلمية للمقياس
١- الصدق :-
تم حساب الصدق باستخدام ما يلي :-
- صدق المختصين :
حيث تم عرض المقياس على عدد ١٠ من السادة الخبراء المحكمين المتخصصين وكان إبداء الرأي من خلال ميزان تقدير ثلاثي .

جدول رقم (٧)
آراء المحكمين لمدى كفاية المقياس ن= (١٠)

عدد المحكمين	كافي تماما (٥)	كافي إلى حد ما (٣)	غير كافي (١)
١٠	٨	٢	-
المجموع	٤٠	٦	-

يتضح من الجدول بلغت نسبة موافقة الاساتذة المتخصصين على صدق المقياس لما وضع من أجله (٩٢%) .

وقد تم حساب هذه النسبة المئوية للسادة الخبراء كما يلي :-

المجموع الكلي لأراء الخبراء

$$\frac{٤٦}{٥٠} \times ١٠٠ = ٩٢\%$$

المجموع الكلي

صدق التحليل العاملي لمقياس المظاهر النفسية:

أجرى الدارس التحليل العاملي لمقياس المظاهر النفسية، وذلك بطريقة المكونات الأساسية *Component Analysis* مع إستخدام محك الجذر الكامن واحد صحيح على الأقل للعوامل التي يتم إستخراجها، ثم إجراء التدوير المتعامد بطريقة *Varimax* وإعتبار التشبع الملائم أو الدال هو الذي يبلغ ٠,٣، وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن إستخلاص أربعة عوامل كما موضح بالجداول التالية:

جدول(٨) مصفوفة العوامل الأولية قبل التدوير المتعامد بطريقة *Varimax*

العبارات	قيم الشيوع	العبارات	قيم الشيوع
٤١	٠,٩٨٣	٦٥	٠,٧٤٨
٣٢	٠,٩٨٣	٦٠	٠,٧٤٨
٦٢	٠,٩٨٣	٤٦	٠,٧٤٠
٤٢	٠,٩٨٣	٣١	٠,٧٣٦
١٢	٠,٩٨٣	٢٤	٠,٧٢٦
١٥	-٠,٩٨١	٥	٠,٧٢٣
٣٣	٠,٨٩٢	٣٥	٠,٧٢٠

العبارات	قيم الشيوع	العبارات	قيم الشيوع
٢١	٠,٨٩٢	٣٧	٠,٧١٠
٧	٠,٨٨٥	١٧	٠,٦٩٤
٨	٠,٨٤٦	٢٠	٠,٦٨٢
٤٩	٠,٨٤٦	٢٧	٠,٦٧٨
٤٤	٠,٨٤٤	٥٨	٠,٦٧٤
٥٧	٠,٨٤٤	٥٤	٠,٦٦٤
٤٣	٠,٨٤٤	٦٣	٠,٦٤١
٦١	٠,٨٤٤	٥٩	٠,٦٤١
٣٦	٠,٨٢٩	٤٧	٠,٦٤٠
١٦	٠,٨٢٩	٤٥	٠,٥٨٤
٢٢	٠,٨٢٩	٥٠	٠,٥٧٧
٥١	٠,٨٢٤	٣٨	٠,٤٣٠
٣٤	٠,٨١٧	٢٣	٠,٤٣٠
٥٣	٠,٨٠٦	١٨	٠,٤٣٠
٥٦	٠,٨٠٢	٤	٠,٧٦٢
٦٨	٠,٧٨٨	٣	٠,٦٦٨
٦٧	٠,٧٨٣	١٣	٠,٤٤٤
٩	٠,٧٧٦	٤٠	٠,٤٧٦
٥٥	٠,٧٧٤	١٤	٠,٤٣٩
١٩	٠,٧٧٣	١	-٠,٤٧١
١١	٠,٧٦٧	٥٢	٠,٥٢٩
٦٤	٠,٧٦٧	٣٠	٠,٤٧٣
١٠	٠,٧٦٢	٢٦	٠,٤٧٣
٢٨	٠,٧٦٢	٢	-٠,٥٦٤
٦	٠,٧٦٢	٦٦	٠,٥٣٧
٣٦	٠,٧٦٢	٢٩	٠,٦٦٤
٤٨	٠,٧٥٤	٢٥	٠,٤٣٩

جدول (٩)

مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد بطريقة *Varimax*

العبارات	العـــــــــوامل			
	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
٣٦	٠,٩٥١			
١٦	٠,٩٥١			
٢٢	٠,٩٥١			
٣٤	٠,٨٩١			
٥٥	٠,٨٣٨			
٧	٠,٨٣٢			
٦٨	٠,٨٠٨			
٥٦	٠,٧٥٦			
٣٣	٠,٧٥٣			
٢١	٠,٧٥٣			
٨	٠,٧٥٠			
٤٩	٠,٧٥٠			
٥	٠,٣٧٣			
١١	٠,٧٣٥			
٦٤	٠,٧٣٥			
١٩	٠,٧٠٦			
٥٣	٠,٦٨٥			
٢٤	٠,٦٧٨			
٢٦	٠,٦٧١			
٣٠	٠,٦٧١			
٥٨	٠,٦٧١			
٤١	٠,٦٥١			
٣٢	٠,٦٥١			
٦٢	٠,٦٥١			
٤٢	٠,٦٥١			
١٢	٠,٦٥١			

العبارات	العوامل			
	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١٥	-٠,٦٤٤			
٦٧	٠,٦٠٥			
٥١	٠,٥٦٧			
٤٦	٠,٤٥٩			
٦٣		٠,٩٠٩		
٥٩		٠,٩٠٩		
٤٨		٠,٨١٠		
٥٠		٠,٧٩٢		
٥٢		٠,٧٨٧		
٥٤		٠,٧٥٩		
٩		٠,٧٣٧		
٣١		٠,٧٣١		
٤٤		٠,٦٨٤		
٥٧		٠,٦٨٤		
٤٣		٠,٦٨٤		
٦١		٠,٦٨٤		
٦٦		٠,٥٤٥		
٣٨			٠,٩٦٧	
١٨			٠,٩٦٧	
٢٣			٠,٩٦٧	
٢٥			٠,٧٢٩	
٢٠			٠,٧٢٨	
٣٧			٠,٧١٤	
١٧			٠,٦٩٥	
٤			٠,٦٩٠	
٤٧			٠,٦٦٥	
٢٧			٠,٦٥٨	
١			-٠,٦٢٩	

العبارات	العوامل			
	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
٢			-٠,٦٢٨	
١٤			٠,٦١٥	
١٣			٠,٦١٣	
٤٠			٠,٦٠٨	
٦٥				٠,٤٦٨
٦٠				٠,٨٦٦
٢٩				٠,٨٥٦
٣٥				٠,٨١٨
١٠				٠,٧٨٢
٢٨				٠,٧٨٢
٣				-٠,٧٥٥
٦				٠,٦٧٢
٣٩				٠,٦٧٢
٤٥				٠,٤٨٦

وفيما يلي وصف للعوامل الناتجة عن التحليل العاملي :

تفسير العامل الأول:

استقطب هذا العامل ٥٢,٤٢ % من التباين، بجذر كامن ٣٥,٦٤ وتشبعت به ٣٠ فقرة، كما هو موضح بجدول (١٠):

جدول (١٠)تشبعات العامل الأول
بعد التدوير المتعامد بطريقة *Varimax* لمصفوفة تشبعات المكونات الأساسية.

رقم العبارة	التشبعات
٣٦	٠,٩٥١
١٦	٠,٩٥١
٢٢	٠,٩٥١
٣٤	٠,٨٩٦
٥٥	٠,٨٣٨
٧	٠,٨٣٢
٦٨	٠,٨٠٨
٥٦	٠,٧٥٦
٣٣	٠,٧٥٣
٢١	٠,٧٥٣
٨	٠,٧٥٠
٤٩	٠,٧٥٠
٥	٠,٣٧٣
١١	٠,٧٣٥
٦٤	٠,٧٣٥
١٩	٠,٧٠٦
٥٣	٠,٦٨٥
٢٤	٠,٦٧٨
٢٦	٠,٦٧١
٣٠	٠,٦٧١
٥٨	٠,٦٧١
٤١	٠,٦٥١
٣٢	٠,٦٥١
٦٢	٠,٦٥١

التشبعات	رقم العبارة
٠,٦٥١	٤٢
٠,٦٥١	١٢
-٠,٦٤٤	١٥
٠,٦٠٥	٦٧
٠,٥٦٧	٥١
٠,٤٥٩	٤٦

ومن خلال فحص تلك التشبعات نلاحظ أن العامل الأول تشبعت به ٣٠ فقرة منها فقرة رقم ١٥ تشبعها سالب، وفقرة رقم ٤٦ تشبعها أقل من ٠,٥ لذا يتم حذفهما وبالتالي يصبح عدد فقرات العامل الأول ٢٨ فقرة، ومن خلال فحص تلك المفردات نجد أنها تتركز حول ....، وبناء على ذلك يمكن تسمية هذا العامل الثقة بالنفس.

تفسير العامل الثاني:

استقطب هذا العامل ١٤,٩ % من التباين، بجذر كامن ١٠,١٤ وتشبعت به ١٣ فقرة، كما هو موضح بجدول (١١):

جدول (١١)
تشبعات العامل الثاني بعد التدوير المتعامد
بطريقة *Varimax* لمصفوفة تشبعات المكونات الأساسية.

رقم العبارة	التشبعات
٦٣	٠,٩٠٩
٥٩	٠,٩٠٩
٤٨	٠,٨١٠
٥٠	٠,٧٩٢
٥٢	٠,٧٨٧
٥٤	٠,٧٥٩
٩	٠,٧٣٧
٣١	٠,٧٣١
٤٤	٠,٦٨٤
٥٧	٠,٦٨٤
٤٣	٠,٦٨٤
٦١	٠,٦٨٤
٦٦	٠,٥٤٥

ومن خلال فحص تلك التشبعات نلاحظ أن العامل الثاني تشبعت به ١٣ فقرة جميعها موجب وأعلى من ٠,٥ ، وبالتالي يصبح عدد فقرات العامل الثاني ١٣ فقرة، ومن خلال فحص تلك المفردات نجد أنها تتركز حول ....، وبناء على ذلك يمكن تسمية هذا العامل القلق .

تفسير العامل الثالث:

استقطب هذا العامل ١١,١٠ % من التباين، بجذر كامن ٧,٥٥ وتشبعت به ١٥ فقرة، كما هو موضح بجدول (١٢):

جدول (١٢)
تشبعات العامل الثالث بعد التدوير المتعامد
بطريقة *Varimax* لمصفوفة تشبعات المكونات الأساسية.

رقم العبارة	التشبعات
٣٨	٠,٩٦٧
١٨	٠,٩٦٧
٢٣	٠,٩٦٧
٢٥	٠,٧٢٩
٢٠	٠,٧٢٨
٣٧	٠,٧١٤
١٧	٠,٦٩٥
٤	٠,٦٩٠
٤٧	٠,٦٦٥
٢٧	٠,٦٥٨
١	-٠,٦٢٩
٢	-٠,٦٢٨
١٤	٠,٦١٥
١٣	٠,٦١٣
٤٠	٠,٦٠٨

ومن خلال فحص تلك التشبعات نلاحظ أن العامل الثالث تشبعت بـه ١٥ فقرة، منها فقرة رقم ١، وفقرة رقم ٢ تشبعهما سالب، لذا يتم حذفهما، وبالتالي يصبح عدد فقرات العامل الثاني ١٣ فقرة، ومن خلال فحص تلك المفردات نجد أنها تتركز حول ....، وبناء على ذلك يمكن تسمية هذا العامل الاستثارة.

تفسير العامل الرابع:

استقطب هذا العامل ٨,١٠ % من التباين، بجذر كامن ٥,٥١ وتشبعت به ١٠ فقرات، كما هو موضح بجدول (١٣):

جدول (١٣) تشبعات العامل الرابع بعد التدوير المتعامد بطريقة *Varimax* لمصفوفة تشبعات المكونات الأساسية.

التشبعات	رقم العبارة
٠,٨٦٦	٦٥
٠,٨٦٦	٦٠
٠,٨٥٦	٢٩
٠,٨١٨	٣٥
٠,٧٨٢	١٠
٠,٧٨٢	٢٨
-٠,٧٥٥	٣
٠,٦٧٢	٦
٠,٦٧٢	٣٩
٠,٤٨٦	٤٥

ومن خلال فحص تلك التشبعات نلاحظ أن العامل الرابع تشبعت به ١٠ فقرات، منها فقرة رقم ٣ تشبعها سالب، وفقرة رقم ٤٥ تشبعها أقل من ٠,٥ لذا يتم حذفهما، وبالتالي يصبح عدد فقرات العامل الرابع ٨ فقرات، ومن خلال فحص تلك المفردات نجد أنها تتركز حول ....، وبناء على ذلك يمكن تسمية هذا العامل الخوف .

صدق الاتساق الداخلي لمقياس المظاهر النفسية:

الإتساق الداخلي للعبارة مع المجموع الكلي للمقياس

جدول(١٤) معاملات ارتباط بيرسون بين عبارات مقياس المظاهر النفسية والمجموع الكلي للمقياس (ن =٨)

الثقة بالنفس		القلق		الاستثارة		الخوف	
العبارة	الدرجة الكلية للمقياس	العبارة	الدرجة الكلية للمقياس	العبارة	الدرجة الكلية للمقياس	العبارة	الدرجة الكلية للمقياس
١	٠،٨٠	٢٤	٠،٧٧	٤٧	٠،٩٣	٢٥	٠،٧٨
٢	٠،٨٥	٢٥	٠،٧٩	٤٨	٠،٨٩	٢٦	٠،٨٤
٣	٠،٩٣	٢٦	٠،٨٥	٤٩	٠،٩٠	٢٧	٠،٩٠
٤	٠،٨٧	٢٧	٠،٨٩	٥٠	٠،٨٥	٢٨	٠،٩٥
٥	٠،٧٧	٢٨	٠،٧٧	٥١	٠،٧٨	٢٩	٠،٨٨
٦	٠،٨٩	٢٩	٠،٨٠	٥٢	٠،٩٢	٣٠	٠،٧٧
٧	٠،٧٨	٣٠	٠،٧٨	٥٣	٠،٨٥	٣١	٠،٧٩
٨	٠،٩٢	٣١	٠،٨٥	٥٤	٠،٧٩	٣٢	٠،٨٤
٩	٠،٧٨	٣٢	٠،٧٩	٥٥	٠،٧٨	٥٧	٠،٨٩
١٠	٠،٨٥	٣٣	٠،٧٧	٥٦	٠،٨٠	٥٨	٠،٩٤
١١	٠،٧٧	٣٤	٠،٨٩	٥٧	٠،٧٧	٥٩	٠،٨٦
١٢	٠،٧٩	٣٥	٠،٨٥	٥٨	٠،٨٥	٦٠	٠،٨١
١٣	٠،٩٠	٣٦	٠،٧٨	٥٩	٠،٩٤	٦١	٠،٧٩
١٤	٠،٩٢	٣٧	٠،٨٠	٦٠	٠،٩٢	٦٢	٠،٨٢
١٥	٠،٩٤	٣٨	٠،٧٧	٦١	٠،٩٦	٦٣	٠،٩٠
١٦	٠،٨٠	٣٩	٠،٨٥	٦٢	٠،٨٥	٦٤	٠،٨٥
١٧	٠،٧٧	٤٠	٠،٧٩	٦٣	٠،٩٢		
١٨	٠،٧٩	٤١	٠،٩٢	٦٤	٠،٧٧		
١٩	٠،٩٥	٤٢	٠،٨٦	٦٥	٠،٩٢		
٢٠	٠،٩٣	٤٣	٠،٩٣	٦٦	٠،٨٦		
٢١	٠،٨٠	٤٤	٠،٧٧	٦٧	٠،٨١		
٢٢	٠،٨٦	٤٥	٠،٩٦	٦٨	٠،٧٩		
٢٣	٠،٧٩	٤٦	٠،٨٠				

*تشير إلى مستوى دلالة ٠،٠١
** تشير إلى مستوى دلالة ٠،٠٥

يتضح من الجدول السابق أن معاملات إرتباط كل بعد بالمجموع تراوحت بين ٠،٧٧ و ٠،٩٦ وجميعها دالة مما يؤكد على إرتفاع معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس المظاهر النفسية .

الإتساق الداخلي للعبارة مع المحور

جدول(١٥)

معاملات ارتباط بيرسون بين عبارات مقياس المظاهر النفسية ومحاور المقياس (ن =٨) .

الثقة بالنفس		القلق		الاستثارة		الخوف	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	٠،٨٦	٩	٠،٧٧	١٧	٠،٧٧	٢٥	٠،٧٨
٢	٠،٩٣	١٠	٠،٧٩	١٨	٠،٨٥	٢٦	٠،٩٢
٣	٠،٧٧	١١	٠،٨٥	١٩	٠،٩٤	٢٧	٠،٧٨
٤	٠،٩٦	١٢	٠،٨٠	٢٠	٠،٩٢	٢٨	٠،٨٥
٥	٠،٨٠	١٣	٠،٨٥	٢١	٠،٩٦	٢٩	٠،٧٧
٦	٠،٩٣	١٤	٠،٩٣	٢٢	٠،٨٥	٣٠	٠،٧٩
٧	٠،٨٩	١٥	٠،٨٧	٢٣	٠،٩٢	٣١	٠،٩٠
٨	٠،٩٠	١٦	٠،٧٧	٢٤	٠،٧٨	٣٢	٠،٩٢
٣٣	٠،٨٥	٤١	٠،٧٧	٤٩	٠،٨٤	٥٧	٠،٩٤
٣٤	٠،٧٨	٤٢	٠،٧٩	٥٠	٠،٩٠	٥٨	٠،٨٠
٣٥	٠،٩٢	٤٣	٠،٨٥	٥١	٠،٩٥	٥٩	٠،٧٧
٣٦	٠،٨٥	٤٤	٠،٨٩	٥٢	٠،٨٨	٦٠	٠،٧٩
٣٧	٠،٩٢	٤٥	٠،٧٧	٥٣	٠،٧٧	٦١	٠،٨٥
٣٨	٠،٨٦	٤٦	٠،٨٠	٥٤	٠،٧٩	٦٢	٠،٩٢
٣٩ع	٠،٨١	٤٧	٠،٨٥	٥٥	٠،٨٤	٦٣	٠،٨٦
٤٠	٠،٧٩	٤٨	٠،٧٩	٥٦	٠،٨٩	٦٤	٠،٨١
٦٥	٠،٨٥						

الثقة بالنفس		القلق		الاستثارة		الخوف	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
٦٦	٠،٧٩						
٦٧	٠،٧٨						
٦٨	٠،٨٠						

*تشير إلى مستوى دلالة ٠,٠١
** تشير إلى مستوى دلالة ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أن معاملات إرتباط كل بعد بالمجموع تراوحت بين ٠,٧٧و ٠,٩٦ وجميعها دالة مما يؤكد على إرتفاع معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس المظاهر النفسية.

ويتم حساب صدق الإتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب العلاقة الإرتباطية بين درجات الحراس في كل بعد (عامل) والمجموع الكلي بعد حذف درجة هذا العامل من المجموع، وجدول (١٦) يوضح إرتباط كل عامل بالعوامل الأخرى.

جدول(١٦)
معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس المظاهر النفسية والمجموع الكلي للمقياس (ن =٨)

الأبعاد	الثقة بالنفس	القلق	الاستثارة	الخوف	المجموع
الثقة بالنفس	-------	٠,٨٥*	٠,٥٤	٠,٥٧	٠,٨٨*
القلق	٠,٨٥*	-----	٠,٦٩**	٠,٧٣**	٠,٩٦*
الاستثارة	٠,٥٤	٠,٦٩**	-----	٠,٤٢	٠,٧٩*
الخوف	٠,٥٧	٠,٧٣**	٠,٤٢	-----	٠,٧٧**
المجموع	٠,٨٨*	٠,٩٦*	٠,٧٩*	٠,٧٧**	-----

*تشير إلى مستوى دلالة ٠,٠١

** تشير إلى مستوى دلالة ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أن معاملات إرتباط كل بعد بالمجموع تراوحت بين ٠,٧٧و ٠,٩٦ وجميعها دالة مما يؤكد على إرتفاع معاملات صدق الإتساق الداخلي لمقياس المظاهر النفسية.

الصدق التمييزي:

ويتم حساب الصدق التمييزي عن طريق حساب دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لدرجات حراس المرمى في المقياس (٢٥% العليا و ٢٥%السفلى)، وتم حساب دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والأدنى عن طريق حساب اختبار"z" ويلكوكسون لدلالة الفروق بين رتب الأزواج المرتبطة للعينات الصغيرة في المجموعتين العليا والدنيا، وجدول (١٧) يوضح ذلك .

جدول(١٧)

متوسط ومجموع الرتب وقيمة z ومستوى الدلالة للفروق بين ٢٥% العليا وال٢٥% السفلى لدرجات حراس المرمى على مقياس المظاهر النفسية (ن= ٨)

النشاط	المجموعتين	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z المحسوبة	قيمة z الجدولية	الدلالة
كرة قدم	٢٥% العليا	٦,٥	٢٦	٢,٣٢	١,٧١	دالة
	٢٥% السفلى	٢,٥	١٠			

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين لدى حراس المرمى، حيث إن قيمة z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح الـ٢٥% العليا، وذلك يؤكد على أن مقياس المظاهر النفسية لدى لاعبي كرة القدم يميز بين المستويات المختلفة للاعبين مما يشير إلى صدقه التمييزي.

٢- حساب ثبات مقياس المظاهر النفسية:

- قام الدارس بحساب ثبات مقياس المظاهر النفسية بطريقتين هما طريقة التجزئة النصفية، وطريقة تحليل التباين عن طريق معادلة ألفا كرونباك وجدول رقم (١٨) يوضح معاملات الثبات ودلالتها. جدول(١٨)

معاملات ثبات التجزئة النصفية
ومعامل ألفا لمقياس المظاهر النفسية (ن =٨)

الخواص الإحصائية	معامل جتمان	معامل سبيرمان	معامل ألفا كرونباك	مستوى الدلالة
مقياس المظاهر النفسية	٠,٧٣	٠,٧٦	٠,٧٩	٠,٠١

يتضح من جدول (١٨) أن معاملات الثبات جميعها دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١مما يؤكد على ارتفاع معاملات ثبات مقياس المظاهر النفسية.

ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق:

استخدم الدارسطريقة إعادة التطبيق للمقياس على عينة الدراسة بفاصل زمني .... وتم حساب معامل إرتباط بيرسون بين تطبيق المقياس وإعادة التطبيق وجدول (١٩) يوضح ذلك.

جدول (١٩)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل
ارتباط بيرسون بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس المظاهر النفسية

الأبعاد	التطبيق القبلي		إعادة التطبيق		ر المحسوبة	ر الجدولية
	م	ع	م	ع		
الثقة بالنفس	٢٣,٢٥	٢,٣١	٢١,١٢	١,٨٠	٠,٧٨	٠,٦٢
القلق	٢٢,٣٧	٢,٣٢	٢١,٢٥	٢,٤٩	٠,٨٤	٠,٦٢
الاستثارة	٣٣,٠٠	٢,٣٩	٣٢,٦٢	٢,٥٠	٠,٨٨	٠,٦٢
الخوف	١٦,٣٧	١,٨٤	١٦,١٢	٢,٠٣	٠,٨٦	٠,٦٢
المجموع الكلي	٩٥,٠٠	٧,٥٩	٩١,١٢	٦,٣٥	٠,٩١	٠,٦٢

يتضح من جدول (١٩) أن معامل إرتباط بيرسون بين التطبيق وإعادة التطبيق لأبعاد مقياس المظاهر النفسية دال عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يؤكد على إرتفاع ثبات المقياس.

حساب إعتدالية توزيع بيانات المقياس:

لتحديد مدى إعتدالية توزيع بيانات المقياس تم حساب معامل الإلتواء لعبارات المقياس كما يوضحها جدول (٢٠).

جدول(٢٠) المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري.
ومعامل الإلتواء لمقياس المظاهر النفسية لحراس مرمى كرة القدم.

م	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	م	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	١,٧٥	٠,٤٦	-١,٤٤٠	٣٥	١,١٢	٠,٣٥	٢,٨٢٨
٢	١,٨٧	٠,٣٥	-٢,٨٢٨	٣٦	١,٧٥	٠,٤٦	١,٤٤٠
٣	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٧	١,١٢	٠,٣٥	٢,٨٢٨
٤	١,٦٢	٠,٥٢	-٠,٦٤٤	٣٨	١,١٢	٠,٣٥	٢,٨٢٨
٥	١,٢٥	٠,٤٦	١,٤٤٠	٣٩	١,٣٧	٠,٥٢	٠,٦٤٤
٦	١,٣٧	٠,٥٢	٠,٦٤٤	٤٠	١,٢٥	٠,٤٦	١,٤٤٠
٧	١,٨٧	٠,٣٥	-٢,٨٢٨	٤١	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٨	١,٦٢	٠,٥٢	-٠,٦٤٤	٤٢	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٩	١,٥٠	٠,٥٣	٠,٠٠	٤٣	١,١٢	٠,٣٥	٢,٨٢٨
١٠	١,٢٥	٠,٤٦	١,٤٤	٤٤	١,١٢	٠,٣٥	٢,٨٢٨
١١	١,٥٠	٠,٥٣	٠,٠٠	٤٥	١,٢٥	٠,٤٦	١,٤٤٠
١٢	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٦	١,٥٠	٠,٣٥	٠,٠٠
١٣	١,١٢	٠,٣٥	٢,٨٢٨	٤٧	١,٦٢	٠,٥٢	٠,٦٤٤-
١٤	١,٢٥	٠,٤٦	١,٤٤٠	٤٨	١,٢٥	٠,٤٦	١,٤٤٠

م	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	م	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١٥	١,٧٥	٠,٤٦	-١,٤٤٠	٤٩	١,٦٢	٠,٥٢	٠,٦٤٤-
١٦	١,٧٥	٠,٤٦	-١,٤٤٠	٥٠	١,٦٢	٠,٥٢	٠,٦٤٤-
١٧	١,٢٥	٠,٤٦	١,٤٤٠	٥١	١,٦٢	٠,٥٢	٠,٦٤٤-
١٨	١,١٢	٠,٣٥	٢,٨٢٨	٥٢	١,١٢	٠,٣٥	٢,٨٢٨
١٩	١,١٢	٠,٣٥	٢,٨٢٨	٥٣	١,٢٥	٠,٤٦	١,٤٤٠
٢٠	١,٣٧	٠,٥٢	٠,٦٤٤	٥٤	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢١	١,٨٧	٠,٣٥	-٢,٨٢٨	٥٥	١,٦٢	٠,٥٢	٠,٦٤٤-
٢٢	١,٧٥	٠,٤٦	-١,٤٤٠	٥٦	١,٣٧	٠,٥٢	٠,٦٤٤-
٢٣	١,١٢	٠,٣٥	٢,٨٢٨	٥٧	١,١٢	٠,٣٥	٢,٨٢٨
٢٤	١,١٢	٠,٣٥	٢,٨٢٨	٥٨	١,٢٥	٠,٤٦	١,٤٤٠
٢٥	١,١٢	٠,٣٥	٢,٨٢٨	٥٩	١,١٢	٠,٣٥	٢,٨٢٨
٢٦	١,٧٥	٠,٤٦	-١,٤٤٠	٦٠	١,٥٠	٠,٣٥	٠,٠٠
٢٧	١,٥٠	٠,٥٣	٠,٠٠	٦١	١,٢٥	٠,٤٦	١,٤٤٠
٢٨	١,٣٧	٠,٥٢	٠,٦٤٤	٦٢	١,١٢	٠,٣٥	٢,٨٢٨
٢٩	١,٢٥	٠,٤٦	١,٤٤٠	٦٣	١,٢٥	٠,٤٦	١,٤٤٠
٣٠	١,٧٥	٠,٤٦	-١,٤٤٠	٦٤	١,٥٠	٠,٣٥	٠,٠٠
٣١	١,٣٧	٠,٥٢	٠,٦٤٤	٦٥	١,٣٧	٠,٥٢	٠,٦٤٤
٣٢	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٦	١,١٢	٠,٣٥	٢,٨٢٨
٣٣	١,٨٧	٠,٣٥	-٢,٨٢٨	٦٧	١,٢٥	٠,٤٦	١,٤٤٠
٣٤	١,٦٢	٠,٥٢	-٠,٦٤	٦٨	١,٣٧	٠,٥٢	٠,٦٤٤

ويتضح من جدول (٢٠) أن جميع معاملات الإلتواء تنحصر بين -٣: +٣ وهذا يعني أن جميع العبارات المختارة تحقق شرط الإعتدالية، مما يؤكد على إعتدالية العبارات .

سادسا: المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تحقيقا لأهداف البحث وتمشيا مع إجراءات الدراسة استعان الدارس بالحاسب الآلي في المعالجات الإحصائية بإستخدام برنامج *S.P.S.S* وقد استخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

أ - المتوسط الحسابي.

ب- الإنحراف المعياري.

ج - معامل الإرتباط.

د - معامل ألفا كرونباك.

ذ - التحليل العاملي.

ه - الإتساق الداخلي.

و - التجزئة النصفية.

الفصل الثالث
نتائج التطبيق على
حراس المرمى

نتائج التطبيق على حراس المرمى

يعرض الدارس في هذا الفصل نتائج الدراسة، وذلك بعد التحقق من هدف البحث والإجابة عن تساؤل البحث بإستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة كما سيقوم الدارس بتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولا: عرض النتائج :

في ضوء هدف الدراسة وهو بناء مقياس لبعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم، يجيب الدارسعلى تساؤل البحث وهو ما هي أهم أبعاد مقياس بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم ؟

للإجابة على هذا التساؤل يوضح جدول رقم (٢١) أبعاد مقياس لبعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم وترتيبها حسب الأهمية النسبية.

جدول رقم (٢١)

أبعاد مقياس بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم مرتبة حسب الأهمية النسبية

م	الأبعاد	الترتيب	الأهمية النسبية
١	الثقة بالنفس	١	٩٥%
٢	القلق كحالة	٢	٩٢%
٣	الاستثارة	٣	٨٥%
٤	الخوف	٤	٨٠%

يتضح من جدول رقم (٢٢) أن مقياس بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم يتكون من (٤) أبعاد مجموعهم (٥٠) عبارة يمثلون أبعاد مقياس بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم ، وكان بعد (الثقة بالنفس) في المركز الأول في الترتيب بالنسبة للأهمية النسبية لباقي أبعاد المقياس، وبعد (القلق كحالة) في المركز الثاني من حيث الأهمية وبعد (الإستثارة) في المركز الثالث من حيث الأهمية، وبعد (الخوف) في المركز الرابع من حيث الأهمية.

تصنيف عبارات المقياس:

قام الدارس بتصنيف عبارات كل بعد إلى عبارات موجبة وعبارات سالبة حيث العبارات الموجبة تعبر عن المظاهر النفسية الإيجابية لدى حراس مرمى كرة القدم، بينما العبارات السالبة تعبر عن المظاهر النفسية السلبية لدى حراس مرمى كرة القدم كما هو موضح في جدول رقم (٢٢) .

جدول رقم (٢٢)

تصنيف عبارات المقياس(موجبة – سالبة) لكل بعد في الصورة النهائية للمقياس

المحاور	عدد العبارات	عبارات موجبة	عبارات سالبة
الثقة بالنفس	٢٣	١٢	١١
القلق كحالة	١٧	٩	٨
الاستثارة	٦	٣	٣
الخوف	٤	٢	٢
المجموع	٥٠	٢٥	٢٥

جدول رقم (٢٢) يوضح أرقام العبارات الموجبة التي تعبر عن المظاهر النفسية الايجابية لدى حراس مرمى كرة القدم ، وأرقام العبارات السالبة التي تعبر عن المظاهر النفسية السلبية لدى حراس مرمى كرة القدم موزعة على كل بعد من أبعاد المقياس الأربعة حيث بلغ عدد العبارات الموجبة (١٢) عبارة في بعد (الثقة بالنفس) وبلغ عدد العبارات السالبة (١١) عبارة بمجموع (٢٣) عبارة، وفي بعد (القلق كحالة) بلغ عدد العبارات الموجبة (٩) عبارة وعدد العبارات السالبة (٨) عبارات بمجموع (١٧) عبارة، وفي بعد (الاستثارة) بلغ عدد العبارات الموجبة (٣) عبارة والعبارات السالبة (٣) عبارات بمجموع (٦) عبارة، وفي بعد (الخوف) بلغ عدد العبارات الموجبة (٢) عبارات عدد العبارات السالبة (٢) عبارة بمجموع (٤) عبارة، ليبلغ عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٥٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد.

ثانيا: مناقشة النتائج:
فى ضوء ماتم عرضه من نتائج الجداول السابقة يتضح الآتى :-

حيث استطاع الدارس التوصل إلى بناء مقياس لبعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم ، وكانت الأبعاد التي بني عليها المقياس هي (الثقة بالنفس ، القلق كحالة ، الإستثارة ، الخوف)، وجاءت هذه الأبعاد معبرة عن بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم ، وبعد تقنين المقياس قام الدارسبتطبيق المقياس على عينة ممثلة لمجتمع حراس مرمى كرة القدم تمثيلا اعتداليا، وتم إجراء المعاملات العلمية للمقياس من صدق وثبات ومصفوفة الارتباط بطريقة المكونات الأساسية "الفاريمكس" لدى عينة حراس مرمى كرة القدم ، وقد اختار الدارستشبع (+٠,٣) طبقا لمقياس جيلفورد وأصبح المقياس في صورته النهائية بعد حذف العبارات التي يقل تشبعها عن (+٠,٣) بطريقة المكونات الأساسية والتدوير المتعامد الفاريمكس (٥٠) عبارة والنتائج السابقة تجيب على التساؤل الأول والذي ينص على ما هي أبعاد مقياس بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم.

من خلال الاطلاع على الجدول رقم (٢١) يتضح الآتي :

تم ترتيب أبعاد مقياس بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم حسب الأهمية النسبية وكان بعد الثقة بالنفس من حيث الأهمية هو البعد الأول وكانت أهميته بالنسبة لباقي المحاور تصل إلى (٣٥%) وكان عدد عبارات البعد (٢٣) وبلغ عدد العبارات الموجبة (١٢) عبارة، والعبارات السالبة (١١) عبارة.

ويرى الدارس أن بعد الثقة بالنفس قد أتى في المرتبة الأولى من حيث الأهمية لما له من دور في ثقة الحارس في ذاته ومدى قدرته على تحقيق النجاح والتفوق في مجال حراسة المرمى ، وأهمية هذا البعد في بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة ، ويعد هذا البعد من الأبعاد الجديدة التي تقيس المظاهر النفسية ، حيث من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة الخاصة بالمظاهر النفسية لم تتناول أي من الدراسات السابقة (٣٢)، (٢٦) حراس المرمى بالبحث والدراسة .

ويرى الدارس أن حارس المرمى الذي يمتلك الثقة في النفس يشعر بأهمية الدور الذي يقوم به في حراسة المرمى في الفريق وعندما يقوم بأي

أداء ، فإنه يشعر بالنجاح والتقبل فيما يقوم بـه مـن أداء ، وان إنخفـاض الثقـة بالنفس لدى حارس مرمى كرة القدم ينتج عنه ضعف مستوى الأداء.

وبعد القلق كحالة قد أحتل المرتبة الثانية من حيث الأهمية بالنسبة لأبعاد مقياس بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم حيث حصـل علـى نسبة (٣٠%) مـن تقدير الخبـراء المحكمـين، وبلـغ عـدد عبارات البعد (١٧) عبارة منها (٩) عبارة موجبة، (٨) عبارات سالبة.

ويرى الدارس أن القلق كحالة له دور هام في قياس المظـاهر النفسية وعلاقـة قويـة بإرتفـاع مستوى الأداء المهـاري لحـارس مرمـى كـرة القـدم أو إنخفاضه إلى جانب تشكيل شخصية حارس المرمى وإرتفاع مستوى أدائـه أو إنخفاضه وهو مـن الأبعـاد الجديـدة أيضـا التـي لـم تطبـق فـي المقـاييس السـابقة على حراس مرمى كرة القدم .

حيث يعتبر القلق كحالـة سمة من سمات الشخصية الإنسـانية بمعنـى أنها صفة موجودة لدى الكافة تقريبا ولكن بدرجات متفاوتة . ويرى الدارسأن القلق كحالة يعد من أهم السمات التي تؤدي إلـى الأداء الجيد لحـارس المرمـى من عدمه .

وأن بعد الإستثارة قد احتل المرتبـة الثالثـة بنسبة (٢٥%) مـن نسبة إتفاق الخبراء على أهميتـه النسبية، وكـان عدد العبـارات المندرجـة تحت هذا البعد (٦) عبارة، وبلغ عدد العبـارات الموجبـة (٣) عبـارة والعبـارات السـالبة (٣) عبارات ويرى الدارسأن مستوى الإستثارة عند حارس مرمـى كـرة القدم تلعب دوراً هاماً وبـارزاً فـي رفـع أو خفض مستوى أدائـه المهـاري حيـث أن حارس المرمى ممن يمتلك مستوى لإستثارة عـالي يكون كثيـر الأخطـاء أثنـاء الأداء فـي المبـاراة ويكـون مسـتوى اداؤه أثنـاء المبـاراة منخفض أمـا حـارس المرمى ممن يكون لديه مستوى إستثارة منخفض يتمتع بقدر كبير من التركيز والإنتباه ويكون في مستوى عالي في أداؤه في المنافسات.

وأن بعد الخـوف قد أحتـل المرتبـة الرابعـة من حيث الأهميـة النسـبية في أبعاد مقياس بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبـل المنافسـة لحـراس مرمـى كـرة القـدم وكانـت نسـبته مـن حيـث الأهميـة (٩%)، وكـان عـدد العبـارات المندرجـة تحـت هـذا البعـد (٤) عبـارة وبلـغ عـدد العبـارات الموجبـة (٢) عبارات، والعبارات السالبة (٢) عبارة.

ويعزى الدارس أن هناك علاقة مهمة بين خوف حارس المرمى قبل المنافسة وأدائه في المباريات حيث أن حارس المرمى ممن يمتلك مستوى عالي من الخوف وخاصة في المباريات المهمة التي يشاهدها أعداد كبيرة من الجماهير يكون في حالة من الإرتباك ويكون مستوى أداؤه منخفض وغير قادر على الأداء الجيد في المباريات أما حارس المرمى ممن يمتلك مستوى منخفض من الخوف يكون في حالة إستعداد جيدة للأداء في المباراة ولا يهاب المنافسة ويكون قادر على الأداء الجيد في المنافسات لأنه يتمتع بالإستقرار النفسي وعدم الخوف من المنافسة مهما كانت ظروف تلك المنافسة.

من العرض السابق ايضا جدول (٢١) يتضح لنا الآتي:

أن أبعاد المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم مرتبة حسب الأهمية النسبية هي كالتالي:

١- الثقة بالنفس.

٢- القلق كحالة.

٣- الإستثارة.

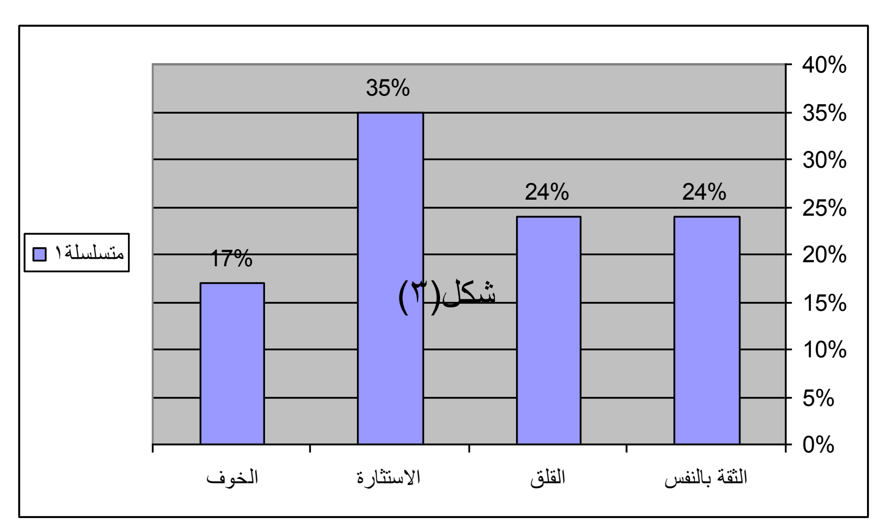
٤ -الخوف .

وبلغ عدد العبارات للمقياس في صورته النهائية (٥٠) عبارة تقيس بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم وبذلك يكون تحقق الإجابة على تساؤل البحث وهو ما هي أهم المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم.

ولتحقيق أهداف الدراسة وفي ضوء منهج وعينة البحث وعلى ضوء ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية ، تعرض الصفحات القادمة ما تم من نتائج يقوم الدارسبعرضها على النحو التالي:

للتحقق من صحة الفرض الذي ينص على أنه " توجد علاقة إرتباطية بين المظاهر النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (حراس المرمى)" تم إستخدام معاملات إرتباط بيرسون من خلال البرنامج الإحصائي *Spss*.

أولاً : النسبة المئوية لأهمية المظاهر النفسية : (تم أخذ متوسط المظاهر النفسية)

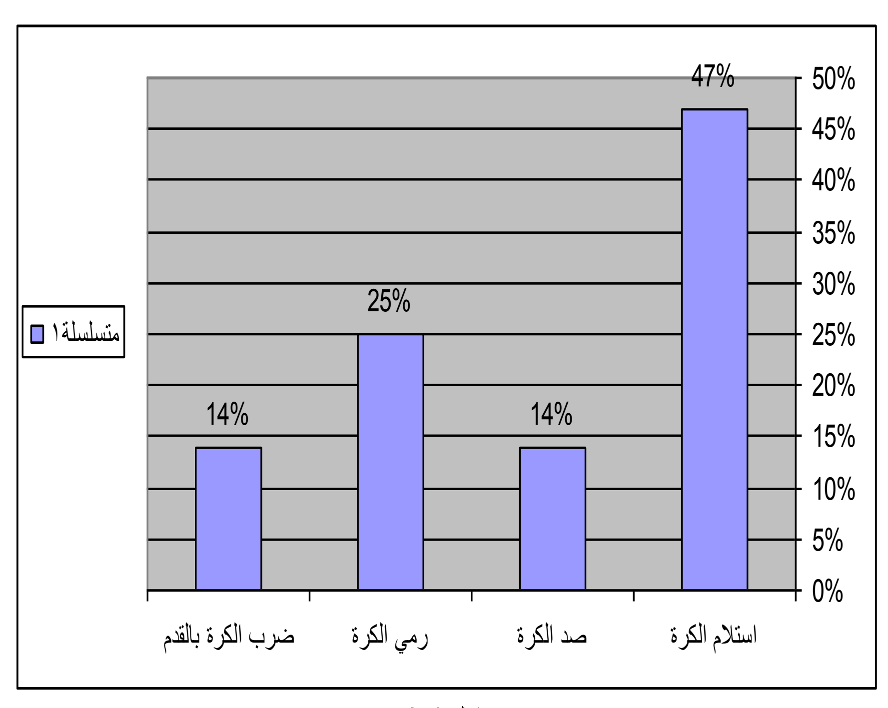


النسبة المئوية لأهمية المظاهر النفسية لدى حراس مرمى كرة القدم

يتضح من شكل(٣) ما يلي:

- تراوحت النسبة المئوية لنتيجة مقياس المظاهر النفسية لدى حراس مرمى كرة القدم ما بين (١٧ % - ٣٥ %)
- يعد عامل الإستثارة أقوى العوامل تأثيراً بالنسبة للمظاهر النفسية التي يقيسها المقياس لدى حراس مرمى كرة القدم وبلغت نسبته (٣٥%).
- يعد عاملي الثقة بالنفس والقلق ثاني العوامل تأثيراً بالنسبة للمظاهر النفسية التي يقيسها المقياس لدى حراس مرمى كرة القدم وبلغت نسبة كل منهما (٢٤%).
- يعد عامل الخوف أقل العوامل تأثيراً بالنسبة للمظاهر النفسية التي يقيسها المقياس لدى حراس مرمى كرة القدم وبلغت نسبته (١٧%).

ثانياً- النسبة المئوية لأهمية الأداء المهاري: (تم أخذ متوسط الأداء المهارى)



شكل(٤)
النسبة المئوية لأهمية الأداء المهاري لدى حراس المرمى

يتضح من شكل(٤) ما يلي:

- تراوحت النسبة المئوية لنتيجة مقياس الأداء المهاري لدى حراس المرمى ما بين (١٤ % - ٤٧ %).
- يعد عامل إستلام الكرة أقوى العوامل تأثيراً بالنسبة للأداء المهاري التي يقيسها المقياس لدى حراس المرمى وبلغت نسبته (٤٧%).
- يعد عامل رمي الكرة ثاني العوامل تأثيراً بالنسبة للأداء المهاري التي يقيسها المقياس لدى حراس المرمى وبلغت نسبته (٢٥%).
- يعد عاملي صد الكرة وضرب الكرة بالقدم أقل العوامل تأثيراً بالنسبة للأداء المهاري التي يقيسها المقياس لدى حراس المرمى وبلغت نسبة كل منهما (١٤%).

ثالثاً : العلاقة بين المظاهر النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى حراس المرمى :

جدول(٢٣)

معامل الارتباط بين المجموع الكلي للمظاهر

النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم (ن = ٨)

المعالجات الإحصائية	المظاهر النفسية				الأداء المهاري	قيمة ر		الدلالة
	الثقة	القلق	الاستثارة	الخوف		المحسوبة	الجدولية	
المتوسط الحسابي	٢٣,٢٥	٢٢,٣٧	٣٣,٠٠	١٦,٣٧	٨٨,٢٥	٠,٥٩	٠,٦٢	غير دال
الانحراف المعياري	٢,٣١	٢,٣٢	٢,٣٩	١,٨٤	٦,٣٦			

يتضح من جدول(٢٣):

توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين المظاهر النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم .

جدول(٢٤)

معاملات الارتباط بين المظاهر النفسية

ومستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم (ن = ٨)

المظاهر النفسية	المعالجات الإحصائية		الأداء المهاري		قيمة ر		الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	
الثقة بالنفس	٢٣,٢٥	٢,٣١	٨٨,٢٥	٦,٣٦	٠,١٢-	٠,٦٢	غير دال
القلق	٢٢,٣٧	٢,٣٢	٨٨,٢٥	٦,٣٦	٠,١٠-	٠,٦٢	غير دال
الاستثارة	٣٣,٠٠	٢,٣٩	٨٨,٢٥	٦,٣٦	٠,٣٤-	٠,٦٢	غير دال
الخوف	١٦,٣٧	١,٨٤	٨٨,٢٥	٦,٣٦	٠,١١-	٠,٦٢	غير دال

يتضح من جدول(٢٤):

توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً بين أبعاد المظاهر النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم.

رابعاً : الفروق في المظاهر النفسية والأداء المهاري بين القسمين الثاني والثالث لحراس مرمى كرة القدم (حراس المرمى):

للتحقق من صحة الفرض الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية القسمين الثاني والثالث في المظاهر النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم (حراس المرمى)" تم حساب الفروق بإختبار مان ويتني من خلال البرنامج الإحصائي *Spss*.

جدول(٢٥)الفروق في المظاهر النفسية والأداء
المهاري بين القسمين الثاني والثالث لحراس مرمى كرة القدم (ن = ٨)

النشاط	القسم	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z المحسوبة	قيمة Z الجدولية	الدلالة
المظاهر النفسية	الثاني	٤	٦,٥	٢٦	٢,٣٢	١,٧١	دالة
	الثالث	٤	٢,٥	١٠			
الأداء المهاري	الثاني	٤	٦,٥	٢٦	٢,٣٤	١,٧١	دالة
	الثالث	٤	٢,٥	١٠			

مستوى الدلالة ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢٥) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائياً في المظاهر النفسية لدى حراس مرمى كرة القدم (حراس المرمى) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في القسمين الثاني والثالث وذلك لصالح القسم الثاني.
- توجد فروق دالة إحصائياً في الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم (حراس المرمى) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في القسمين الثاني والثالث وذلك لصالح القسم الثاني.

من خلال العرض السابق للجداول تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً بين المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة ومستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم وتوجد فروق دالة إحصائياً في المظاهر النفسية ومستوى الأداء المهاري لصالح القسم الثاني ويرجع الدارسوجود العلاقة الارتباطية بين المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة ومستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم لصالح أندية القسم الثاني إلى تميز حراس مرمى تلك الأندية بقدر مناسب في المظاهر النفسية المرتبطة بحالة ما قبل المنافسة التي تقيسها أبعاد المقياس وهي (الثقة بالنفس – القلق – الخوف) لأنه كلما ارتفعت المظاهر النفسية لدى حراس المرمى كلما قل مستوى الأداء المهاري لديهم وعلى العكس كلما قلت

المظاهر النفسية لدى حراس المرمى كلما أرتفع الأداء المهاري لديهم أيضا. وهذا يتفق مع دراسة عماد سمير محمود وما أكده من نتائج .
ومن خلال عرض النتائج السابقة أيضاً يلاحظ تمتع حراس مرمى القسم الثاني بقدر مناسب من حالة القلق الذي لا يؤثر على مستوى الأداء نظراً لاعتداليته بالقدر المناسب والذى يكون دافعاً لهؤلاء اللاعبين لبذل أقصى جهد و أفضل أداء ممكن أثناء المباريات وهدا ما يؤكده أسامة كامل راتب " أن القلق أحد الإنفعالات الهامة وأنه من المظاهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين (٧: ١٥٧).
ومن خلال عرض النتائج السابقة أيضاً يتميز حراس مرمى هده الأندية بالثقة في النفس والتصرف بحكمة في مواقف حراسة المرمى المختلفة مما يساعد على التفرغ للأداء العالي و المثالي أثناء المباريات مما يساعد هؤلاء الحراس على الأداء الجيد في المواقف المختلفة لحراسة المرمى مما يؤثر على نتيجة المباراة بصورة مباشرة .
كما أثبتت نتائج العديد من البحوث إن الثقة بالنفس تمثل أهمية كبيرة في ظهور الأداء الجيد للحارس وأثبتت نتائج الدراسات أيضا أن الرياضيين الدين يحققون أداءً جيد في المنافسات يظهرون درجة عالية من الثقة بالنفس مقارنة بالرياضيين الدين لا يحققون أداء جيد في المنافسات يظهرون درجة منخفضة في الثقة بالنفس وهدا ما أكده محمد حسن علاوي(٤١:٤٠٠) وما اكده عماد سمير محمود (٣٢).
ويتمتع حراس مرمى القسم الثاني بالقدر المناسب على ضبط النفس والتواضع قبل وأثناء المواقف المختلفة لحراسة المرمى مما يؤدي لإنخفاض الثقة الزائدة لدى هؤلاء الحراس مما يساعدهم على الوصول إلى المستوى العالي المطلوب وعدم الإستهانة بمنافس وعدم الإفراط في التفاؤل والتركيز في المباريات دليلك الذي يساعد على تحقيق النجاح والتفوق في المباريات والوصول إلى المستوى العالي في الأداء وهذا ما أكده محمد حسن علاوى (٤٤) أن الثقة الرياضية من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين بصورة إيجابية تدفعهم لمزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في مجالهم الرياضي .
ومن خلال عرض النتائج السابقة أيضا يتميز حراس مرمى القسم الثاني بالثبات الإنفعالي والتصرف السليم في مواقف حراسة المرمى المختلفة مما يؤدي إلى إنخفاض المستوى العالي للإستثارة ووصولها بالقدر المناسب الذي

يعمل على وصول الحارس للأداء الأفضل أثناء المنافسة وظهوره بالحيوية والنشاط والحماس لتحقيق الفوز في المنافسة .
وهذا ما يؤكده محمد حسن علاوي أنه كلما إزدادت درجة الإستثارة لدى اللاعبين وتعبئتهم النفسية بالقدر المناسب ذلك يؤدي إلى الأداء الأفضل بالنسبة للاعبين وظهورهم في أحسن مستوياتهم في الأداء (٤٤: ٤٠٩) .
ويشير أيضاً علاوي أن إتصال اللفظي والإستهانة بالمنافس والتشجيع من أهم مسببات الإستثارة لدى اللاعبين لدلك ينصح بعض الباحثين بأن الدرجة المعتدلة من الإستثارة هي الأفضل للأداء المثالي للاعب أثناء المنافسات الرياضية (٤٤ : ٤٣٧) .
ومن خلال عرض النتائج السابقة أيضا يتميز حراس مرمى القسم الثاني بدرجة مناسبة في مستوى الخوف مما يجعلهم على مستوى عالي في الأداء حيث أن الخوف بالنسبة لحارس المرمى يلعب دوراً هاماً وأساسياً في أداؤه في المباريات وقدرته على السيطرة على مواقف حراسة المرمى المختلفة حيث انه كلما كان الحارس خائفا من المنافسة بدرجة كبيرة كلما قل أداؤه في المنافسات وكلما كانت نسبة الخوف من المنافسة منخفضة كلما وصل الحارس إلى أفضل المستويات في المنافسة وهدا ما أكده محمد حسن علاوي أن الخوف هو شعور الفرد بانفعالات مؤثرة تؤدي إلى تهديد معين له ونقصه أو زيادته تسبب اختلال تكيف الفرد والاتزان فيه يقي الفرد من الخطر (٣٩ : ١٤).
كما يرجع الدارس وجود إرتباط لصالح حراس المرمي أندية القسم الثاني في المظاهر الرسمية وعلاقتها بمستوي الأداء المهاري إلي أن حراس هذه الأندية يمارسون تدريب حراسة المرمي على مستوي جيد وعالي ومستمر ومقنن تبعا للإمكانيات التدريبية من مدربيه حراس مرمي ذو مستوي عالي من الكفاءة والقدرة والخبرة وكذلك الإمكانيات المادية التي تلعب دوراً هاماً وأساسياً في توفير جميع الوسائل التي تساعد على نجاح التدريب والوصول إلى أعلى المستويات في المنافسة وكذلك توفير القدر المناسب من المباريات التجريبية والودية لاكتساب خبرة المنافسات والتعود عليها .
ومما سبق يرجع الدارس وجود علاقة غير داله إحصائية بين المظاهر النفسية ومستوي الأداء المهاري لصالح أندية القسم الثاني أي أنه كما ارتفعت المظاهر النفسية كلما قل الأداء المهاري والعكس كما ارتفع الأداء المهاري كلما قلت المظاهر النفسية لدية وهذا ما أكدته الجداول السابقة .

كما يرجع الدارس عدم وجود علاقة إرتباطية بين المظاهر النفسية لحالة ماقبل المنافسة ومستوي الأداء المهاري لدي حراس مرمي أندية القسم الثالث إلى ضعف مستوي الأداء المهاري لدي هؤلاء الحراس ويرجع الدارسضعف حراس مرمي هذه الأندية للقسم الثالث في المستوي الأداء المهاري إلي إنخفاض مستوي البطولة وكذلك عدم الجدية في التدريب وقلة الخبرة وعدم إتاحة الفرصة لإحتكاك الجيد والذي يساعد على التكيف مع أسلوب المنافسة ويعطي الثقة بالنفس للحراس ويقلل ظهور المظاهر النفسية ويعطيهم درجة عالية تعمل على زيادة مستوي الأداء أثناء المباريات ويؤكد ذلك محمد حسن علاوي حيث يذكر أن إكتساب الفرد الرياضي التعود على الظروف والمواقف الماثلة لظروف ومواقف المنافسات التي سيشترك فيها من أهم العوامل التي تبعث في الفرد الثقة والطمأنينة والأمان وتسهم في قدرته على حسن توقع ومجابهة الإحتمالات المختلفة وفي نفس الوقت تعمل على إخماد ما قد ينتاب الفرد من خوف أو قلق أو رهبة أو أحجام (٤٤-٢٧٠) .

كما يرجع الدارس عدم وجود علاقة إرتباطية لدي حراس مرمي القسم الثالث إلى طريق الشحن النفسي الذائد الذي يقوم به مدربي حراس مرمي هذه الأندية مع الحراس محاولاً حسهم على بذل أقصي جهد للإلتحاق بالمنافسة ومحاولة تحسين نتائج السنوات السابقة ومحاولة الفوز بأي طريقة ممكنه مما زاد من حالة القلق لدي هؤلاء الحراس وأيضا إلقاء المسئولية على حارس المرمي في حالة الهزيمة مما يجعل الحارس في حالة من القلق وعدم الثقة بالنفس وكذلك حالة الشد العصبي والقلق التي تظهر في سلوك مدربي حراس المرمي لهذه المرمي بهذه الأندية وكذلك توجيه حارس المرمي بعصبية وعنف قبل وأثناء وبعد المنافسة مما أدي إلى إنتقال هذه الحالة بحراس المرمي والتي ظهرت في إعتراضهم المتكرر على الحكام والعصبية والإستعجال في الأداء لتعجل الفوز وذلك أدي إلى عدم التركيز نتيجة للشد العصبي والجو النفسي المشحون من جانب مدربين حراس المرمي والذي انتقل أثره لدي هؤلاء الحراس وأدي إلي هزيمة معظم فرق هذه الأندية في المنافسات وهذا ما يشير إليه محمد حسن علاوي حيث يذكر انه إذا ظهر على المربي الرياضي بعد المظاهر الإنفعالية السلبية كالخوف أو الإضطراب أو القلق أو النرفزه فان ذلك سوف ينتقل أثره إلى اللاعبين وان اللاعبين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك (٤١:٢٧٦) .

كما أن طريقة الشحن النفسي لهؤلاء الحراس غير سليمة علميا فبعض مدربي حراس المرمي يقوم بتوجيه الحراس بعنف وعصبية قبل النزول للمباريات بدلا من تهيئته النفسية ورفع روحهم المعنوية وبث الحماس والحافز لظهورهم بأفضل المستوي أثناء المباريات مما كان له أكبر الأثر في سوء نتائج فرق هذه الأندية أثناء المباريات وإنخفاض مستوي الأداء المهاري وبالتالي إلي عدم وجود علاقة إرتباطية بين المظاهر النفسية ومستوي الأداء المهاري كما وضحته الجداول السابقة لدي أندية القسم الثالث. وهذا ما أكده ايضاً عماد سمير محمود في دراسته (٣٢).

وأشارت نتائج الجداول السابقة إلي وجود علاقة إرتباطية بين المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة ومستوي الأداء المهاري لدي حراس مرمي كرة القدم عينة البحث ككل وهذا يتفق مع دراسات كل من محمد دشر العقابي (٤٦) وأحمد جوده علي محمد (٤) وعماد سمير محمود (٣٢) وعادل حسني السيد (٢٦) حيث أثبتت هذه الدراسات أن هناك إرتباط بين المظاهر النفسية ومستوي الأداء المهاري .

الخـــــاتمة

بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لدى حراس مرمى كرة القدم .

المقدمة ومشكلة الدراسة :

يري محمد علاوى ان العوامل النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضى وبالمنافسات الرياضية تؤثر بدرجة واضحة على المستوى الرياضى للفرد ولم تحظى بالعناية الكافية من العلماء أو المدربين إلا منذ زمن قريب جداً إذ لا يزال هناك العديد من المشاكل النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى (٣٩ : ١٢) .

لقد بدأت معظم الأندية في السنوات الأخيرة في الإهتمام بتوسيع قاعدة كرة القدم ونظرًا لأن الوصول إلى المستويات العالية لا يتحقق إلا من خلال التدريب المنظم والبرامج الفنية والنفسية ومداومة تقيمها (٣٤ : ١٦).

يتفق" إبراهيم شعلان " ، " محمد عفيفي" (٢٠٠١) أن من أسس وضع برامج الإعداد المهاري والفني أن يتلائم محتوى البرنامج مع خصائص نمو الأجهزة الحيوية والفسيولوجية والعضوية بالجسم وكذلك بالإضافة إلى الخصائص النفسية (١ : ٢٦٢)

ولهذا فمن الضروري إعداد الرياضي إعداداً شاملا متزناً ومتكاملاً في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته وإستعداداته فمن الضروري أن يراعى في إعداده أربعة جوانب ضرورية وهامة وهي الإعداد البدني والمهاري والخططي والتربوي النفسي وهذه الجوانب الأربعة لإعداد اللاعب الرياضي يؤثر كل منهما في الجوانب الأخرى ويتأثر بها (٣٨ : ٢٥) .

يذكر " حسن علاوي" أن قبل إشتراك الفرد الرياضي في المبارة الرياضية بزمن قصير نسبياً تنتابه حالة يطلق عليها في علم النفس الرياضي ((حالة ما قبل البداية)) أو ((حالة ما قبل المنافسة))

وتتميز هذه الحالة ببعض المظاهر النفسية التي تؤثر على مستوى الفرد الرياضي أثناء المباراة تأثيراً بالغاً (٤٢ : ٢٥٩).

و يشير " حسن علاوي "(٢٠٠٢م) إلى ضرورة إعداد اللاعب نفسياً من حيث الإعتماد على النفس وتحمل ضغوط المسابقات وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لدية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج (٤٥ : ٤١).

ومن خلال قراءات الدارس والإطلاع على المراجع العلمية فى علم النفس الرياضي (٧) ، (٨) ، (٢٩) ، (٣٧) ،(٤٠) ، (٤١) ، (٤٢) ، (٤٣) (٤٤) ، (٤٥) تبين له أهمية الإعداد النفسي للرياضيين ومن خلال متابعته لمباريات كرة القدم ومشاهدته لها وإعداده إحصائية عن عدد الاخصائيين النفسيين تبين له ندرة وجود أخصائيين نفسيين رياضيين في لعبة كرة القدم مع أن الجانب النفسي يحتاج إلى التقويم والتقييم للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ومع ذلك لايوجد متخصص يقوم بذلك الدور مع لاعبي الفريق بصفة عامة وحارس المرمى بصفة خاصة لإهمية الجانب النفسي في إعداد حارس المرمى الذي يلقا على عاتقه الكثير من المهام التي تتطلب إعداده إعدادًا نفسيًا جيدًا لكي يؤدي آداءا جيداً.

ولاحظ الدارس من خلال متابعته ومشاهدته لفترات التدريب والمنافسة للفرق الرياضية أن الكثير من حراس المرمى يتميزون بمستوى عالي في الأداء المهاري والبدني والمستوى النفسي أثناء التدريب وبمجرد إشتراكهم في المنافسات تنتابهم حالة من القلق والتوتر والخوف وعدم الثقة الرياضية والإستثارة والضغوط النفسية التي تصاحبه مما قد يؤدي إلى إنخفاض مستوى حارس المرمى أثناء المبارة مما ساعد الدارس إلى تطبيق إستمارة للتعرف علي المظاهر النفسية لحراس المرمي قبل المنافسات التي تبين من خلالها أهمية المظاهر النفسية وإرتباطها بمستوي أداء حراس المرمي مما ساعد الدارس على الإهتمام بدراسة هذه المظاهر النفسية التي تنتابه أثناء الأداء .
ومن خلال العرض السابق للباحثين السابقين تبين للباحث أن المظاهر النفسية

تعرضت للدراسة في العديد من الرياضات المختلفة ولكن لم تحظى بالبحث والدراسة في كرة القدم بصفة عامة وحراسه المرمى بصفة خاصة لذلك تأتي الدراسة الحالية بهدف البحث في موضوع لم يزل بحاجة إلى مزيد من الإستقصاء .

أهمية الدراسة وحدوده

هذا الكتاب محاولة للتوصل لبناء مقياس يتضمن أكثر من عامل لقياس المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى حراس مرمى كرة القدم مما يساعد مدرب حراس المرمى في توفير أداة قياس وذلك للتعرف على حالة اللاعبين النفسية قبل المنافسة واتخاذ الإجراءات المناسبة تجاه كل حارس وكذلك معرفة مستوى الأداء المهاري لحراس المرمى ومعرفة العلاقة بين المظاهر النفسية ومستوى الأداء المهاري .

أهداف الدراسة:

يهدف الكتاب الحالي إلى التعرف على بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم وذلك من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية :

١- التعرف على بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى حراس مرمى كرة القدم .

بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة في جمهورية مصر العربية.

٢- التعرف على مستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة في جمهورية مصر العربية .

٤- التعرف على العلاقة بين المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة ومستوى الأداء المهاري .

لدى حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة في جمهورية مصر العربية.

تساؤلات الدراسة :

١- هل توجد فروق في بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة .

٢- هل توجد فروق في مستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة .

٣- هل توجد علاقة بين بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة ومستوى الأداء المهاري .

لدى حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة .

خطة وإجراءات الدراسة

أولا: منهج الدراسة:

استخدم الدارس المنهج الوصفى من الدراسات المسحية وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانيا: مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من حراس المرمى كرة القدم المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم .

ثالثا:عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من حراس مرمى كرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٢/ ٢٠١٣ من أندية القسم الثانى و الثالث و هى أندية (أبنوب – الشبان المسلمين – أبوتيج – سوهاج – المراغة – ديروط) وعددهم (٨) حراس مرمى.

اختيار العينة:

تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من بين حراس مرمى كرة القدم من أندية القسم الثانى و الثالث وعددهم (٨) حراس مرمى .

أدوات جمع البيانات:

- الإطـلاع علـى المراجـع العلميـة و البحـوث المتخصصـة فـى المجـال النفسى.
- المقابلة الشخصية مع كلا من المتخصصين فى رياضة كرة القدم و ذلك للتعرف على مدى مناسبة أستمارة تحليل الأداء المهارى .
- المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى و ذلك للتعرف على أرائهم فى أبعاد و عبارات المقياس .
- كاميرا تصوير فيديو و ذلك لتصوير الأداء المهارى لحراس مرمى كرة القدم .
- بناء مقياس للتعرف على المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى حراس مرمى كرة القدم (من إعداد الدارس) .
- إستمارة تحليل الأداء المهارى لحراس مرمى كرة القدم .

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تحقيقاً لأهداف البحث وتمشيا مع إجراءات الدراسة استعان الدارسبالحاسب الآلي في المعالجات الإحصائية بإستخدام برنامج *S.P.S.S* وقد استخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

أ- المتوسط الحسابي

ب- الإنحراف المعياري

ت- معامل الارتباط

ث- معامل ألفا كرونباك

ج- التحليل العاملي

ح- الاتساق الداخلي

خ- التجزئة النصفية

أولا: الاستخلاصات:

في إطار ما أسفرت عنه نتائج الدراسة وتحقيقا لأهداف البحث وتساؤلاته وفي حدود عينة البحث وإجراءاته يقدم الدارس الاستخلاصات التالية:

أ- التوصل إلى بناء مقياس للمظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم بلغ عدد عباراته () عبارة منها () عبارة موجبة) عبارة سالبة، موزعة على أبعاد وكانت هذه الأبعاد هي (الثقة بالنفس – القلق كحالة – الإستثارة – الخوف).

ب- جاء ترتيب الأبعاد حسب الأهمية النسبية كما يلي:

- بعد الثقة بالنفس: احتوى على (٢٥) عبارة منها () عبارة موجبة، () عبارة سالبة.
- بعد القلق كحالة: احتوى على (١٧) عبارة منها () عبارة موجبة، () عبارات سالبة.
- بعد الاستثارة : احتوى على () عبارة منها () عبارة موجبة، () عبارات سالبة.
- بعد الخوف: احتوى على () عبارة منها () عبارات موجبة، () عبارة سالبة.

ت- يعتبر هذا المقياس إضافة علمية جديدة في مجال علم النفس الرياضي الذي يمكن أن يعتمد الأخصائيين النفسيين الرياضيين في مجال علم النفس الرياضي لوضع برامج الإعداد النفسي لحراس مرمى كرة القدم.

ث- بناء مقياس يستخدم كوسيلة لقياس المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم ، تتوافر فيه الشروط العلمية للإختبار الجيد ويتميز بالصلاحية، و يمكن إستخدامه فى قياس المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم.

ج- قام الدارس بإستخدام أبعاد جديدة خاصة بقياس المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم ، ويعتبر ذلك إضافة جديدة للكتاب .

ح- من الممكن إستخدام نتائج هذه الدراسة فى إنتقاء حراس مرمى كرة القدم الأكثر فاعلية فى مستوى الأداء.

خ- أسهم بناء المقياس في تحديد المتطلبات النفسية المرتبطة بحراس مرمى كرة القدم والواجب تحقيقها لرفع احتمالات نجاح الأداء المهاري للحراس.

- توجد علاقة إرتباطية غير دالة إحصائياً بين المظاهر النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم .
- توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً بين أبعاد المظاهر النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم.
- النسبة المئوية لأهمية المظاهر النفسية لدى حراس مرمى كرة القدم

- تراوحت النسبة المئوية لنتيجة مقياس المظاهر النفسية لدى حراس مرمى كرة القدم ما بين (١٧ % - ٣٥ %)
- يعد عامل الإستثارة أقوى العوامل تأثيراً بالنسبة للمظاهر النفسية التي يقيسها المقياس لدى حراس مرمى كرة القدم وبلغت نسبته (٣٥%).
- يعد عاملي الثقة بالنفس والقلق ثاني العوامل تأثيراً بالنسبة للمظاهر النفسية التي يقيسها المقياس لدى حراس مرمى كرة القدم وبلغت نسبة كل منهما (٢٤%).
- يعد عامل الخوف أقل العوامل تأثيراً بالنسبة للمظاهر النفسية التي يقيسها المقياس لدى حراس مرمى كرة القدم وبلغت نسبته (١٧%).

- الفروق في المظاهر النفسية والأداء المهاري بين القسمين الثاني والثالث لحراس مرمى كرة القدم(حراس المرمى).

- توجد فروق دالة إحصائياً في المظاهر النفسية لدى حراس مرمى كرة القدم(حراس المرمى) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في القسمين الثاني والثالث وذلك لصالح القسم الثاني.
- توجد فروق دالة إحصائياً في الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم(حراس المرمى) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في القسمين الثاني والثالث وذلك لصالح القسم الثانى .

ثانيا: التوصيات:

في حدود مجتمع الدراسة والعينة المختارة وفي ضوء هدف الدراسة وتساؤل الدراسة ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها يوصى الدارس بما يلى :

١ - إستخدام مقياس المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس مرمى كرة القدم كوسيلة لقياس المظاهر النفسية لحراس مرمى كرة القدم ، تتوافر فيه الشروط العلمية للاختبار الجيد ويتميز بالصلاحية.

٢ - ضرورة وجود أخصائي نفسي ضمن جهاز تدريب فريق كرة القدم.

٣ - على المدربين توظيف نتائج هذه الدراسة في وضع الخطط لتحسين الظروف التي يمارس فيها حراس المرمى لينعكس هذا ايجابيا على مظاهرهم النفسية وأدائهم المهاري .

٤ - إهتمام المدربين بتوفير عدد من الساعات التدريبية للاهتمام بالجانب النفسي ضمن برامج إعداد وتدريب حراس المرمى .

٥ - إستخدام المقياس في بعض الدراسات والبحوث التي تعالج المشاكل الرياضية النفسية الخاصة بحراس مرمى كرة القدم .

٦ - الإهتمام بإجراء الدراسات والأبحاث الخاصة ببناء المقاييس النفسية في مجال حراس مرمى كرة القدم والرياضات الأخرى.

٧ - إعادة تقنين المقياس المستخلص في هذه الدراسة لتتناسب مع التطور المأمول في إستجابات حراس مرمى كرة القدم فيما يتعلق بالمظاهر النفسية .

المـــــــراجع

قائمة المراجع

أولا: المراجع العربية:

١. إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
٢. إبراهيم محمد أحمد عبد الله : برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية لحراس مرمي كرة القدم بالدرجة الأولى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ٢٠٠٩م .
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م
٤. أحمد جودة على محمد : بناء مقياس لبعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى متسابقى عدو المسافات القصيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٠م .
٥. أحمد زكي صالح : نظريات التعلم ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٧١م.
٦. أحمد عبد المولى سيد إبراهيم : تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨م .
٧. أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٥م.
٨. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين (دليل المدربين وأولياء الأمور) ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
٩. آمال شفيق عزب : دراسة مقارنة لمستوى القلق بإستخدام مقياس " تايلور

وجهاز بلاكسو ميتر" وعلاقته بمستوى الأداء المهاري في السباحة ، المجلد الثاني المؤتمر الأول ، كلية التربية الرياضية للبنبن ، أسيوط ،١٩٩٤م.

١٠. إكرامى إبراهيم محمد ياسين : مساهمة بعض المتغيرات البيوميكانيكية و الجسمية و البدنية المؤثرة فى مستوى أداء مهارة الأرتماء للأمساك بالكرة لدى حراس المرمى فى كرة القدم : رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق(٢٠٠٤م).

١١. إيناس محمد عيد أحمد : هرمون الأستروجين و علاقته ببعض المتغيرات الأنثروبومترية و الصفات البدنية و مستوى الآداء المهارى لدى لاعبات كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ٢٠٠٣م .

١٢. بطرس رزق الله اندراوس : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م .

١٣. بطرس رزق الله اندراوس: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .

١٤. حسن السيد أبوعبده : الإعداد المهاري لكرة القدم ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية ١٩٩٨م .

١٥. حسن السيد أبوعبده : الإعداد المهاري لكرة القدم ، مطابع الإشعاع الإسكندرية ، ٢٠٠٢م.

١٦. حسن السيد أبوعبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الإشعاع ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧م.

١٧. حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى دار الطباعة الحديثة ، القاهرة ، ١٩٨٨م .

١٨. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٤م .

١٩. حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، دار الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م.

٢٠. حنفي محمود مختار (د . ت): كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي القاهرة .

٢١. خيرية السكري ، محمد جابر بريقع : سلسلة التدريب المتكامل ، الجزء الأول منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠١م.

٢٢. رائد عيسى حسن الخضور : تأثير تنمية القدرات التوافقية الخاصة على تحسين الأداءات المهارية لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم بدولة فلسطين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ٢٠١١م .
٢٣. صبري أحمد العدوي :ـحالة ما قبل البداية (ما قبل المنافسة) لدى لاعبي كرة القدم ،ـرسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٧٧م .
٢٤. صفا فتحى رزق احمد باشا : تاثير التدريب بأسلوبى (الأيزوكينتيك - البليو مترى)لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الاداء المهارى للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥م .
٢٥. طارق محمود عبدالسلام : دراسة تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و مدى تأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئى مدارس كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ٢٠٠٠م .
٢٦. عادل حسني السيد : بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري للاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٦.
٢٧. عادل عبد الحميد الفاضي : تأثير تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على أداء مهارتي رمية التماس وضرب الكرة بالرأس للاعبي كرة القدم الناشئين ، بحث منشور ، المؤتمر الإقليمي الرابع بالمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط من ١٥ – ١٧ أكتوبر ٢٠٠٨م ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية ، أبوقير جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٨م .
٢٨. عبد الرقيب أحمد البحيري : تشخيص القلق باستخدام رورشاخ ، دار المعارف الإسكندرية ، ١٩٨٥م .
٢٩. عزت محمود الكاشف : الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩١م .

٣٠. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، الطبعة الرابعة دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٥م .
٣١. التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، الطبعة التاسعة دار الكتاب الجامعي ، الإسكندرية ، ١٩٩٩م.
٣٢. عماد سمير محمود : بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة الرومانية واليابانية_ ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٩.
٣٣. عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكي : تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، ١٩٩٧م.
٣٤. ماجد محمد السعيد على العزازى: تاثير برنامج تدريبى على بعض مكونات الجسم و الكفاءة البدنية و علاقتها بمستوى الأداء المهارى لناشئى كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ٢٠٠٠م .
٣٥. ماجد محمد السعيد علي العزازي : دراسة عملية لبعض الجوانب الفنية الفنية المسهمة في مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم من الصم والبكم رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ٢٠٠٥م.
٣٦. محمد السيد الجنيدي : تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥م .
٣٧. محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، الطبعة الأولى مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
٣٨. علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
٣٩. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار المعارف القاهرة ١٩٨٣ م.
٤٠. سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة الخامسة دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣م .

٤١. علم النفس الرياضي، الطبعة السادسة ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٨٧م .
٤٢. سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة السابعة دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م.
٤٣. علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٩٧م .
٤٤. مدخل في علم النفس الرياضي ،مركز الكتاب للنشر القاهرة ١٩٩٨م.
٤٥. محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٢م.
٤٦. محمد دشر هلال العقابي : أثر برنامج اللعب الموجه على بعض مظاهر الاضطرابات النفسية والسلوكية لدى أطفال ما قبل المدرسة في بغداد رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ٢٠١٢م .
٤٧. محمد عبده صالح الوحش ، مفتي إبراهيم حماد : الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥م .
٤٨. محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
٤٩. مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري والخططي لاعب كرة القدم دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
٥٠. التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق) دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
٥١. هوغو دوبلر : نظريات وطرق التدريب الخاصة في رياضة كرة القدم ، كلية العلوم الرياضية ، جامعة ليبزغ ، ٢٠٠٤م .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

52- Jerson, r.and deshaiase p:competitive treit anxiety and performance,1978

53- Lowe, ranball h:anew lookatthe relationshib between arousal and performance,1973

54 - Martens, R. and simon J : Comparison of three predictors of state anxiety in competitive situation , Rese Quar, vol . 47 , no , 3 , 1976

55-Morgan, w:relationship between level of psychological state anxiey before mathes in wrestler,1970

56- Robert, Weinberg and marvin genocchi : relationship between competitive trait anxiety,1980

57- Spielberger , C . D . , Gorsuch , R . L . and Lushene, R . E. : state trait anxiety inventory, consulting psychologists press , Inc California, 1970.

58- Tudor , Bompa , Variation of preordination of strength and conditioning of strength Vol (18) No (3) June . 1996

59- Their,goel and odonnell,lee: relationship between trait anxitty, 1981

ثالثا : مراجع شبكة الانترنت

60- carmilo_ww.com

السيرة الذاتية

للدكتور / حسام محمد حكمت

- بكالوريوس التربية الرياضية تخصص تدريس كرة القدم والملاكمة جامعة أسيوط.
- الدبلوم المهنية في التربية تخصص التربية الخاصة جامعة أسيوط.
- ماجستير التربية الرياضية في العلوم التربوية والنفسية الرياضية تخصص علم النفس الرياضي جامعة أسيوط.
- دكتوراه التربية الرياضية في العلوم التربوية والنفسية الرياضية تخصص علم النفس الرياضي جامعة أسيوط.